فك رموز الحياة



مستويات الواقع الست

الحكمة لتحقيق الكفاءة القصوى في الحياة

جراند ماستر بيني مينج



فك رمز الحياة
جراند ماستر بيني مينج

مستويات الواقع الستّ

الحكمة لتحقيق الكفاءة القصوى في الحياة

الترجمة: جانبوت حافظ

راجع الترجمة: د. صلاح صالح الراشد

إشراف وتنسيق: عبير نوفل بركات

متابعة: محمد عبد الستار شنب

ترجمة: جانبوت حافظ



إخلاء مسؤولية

إن الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية، ومدرسة منيج للفنون القتالية، ومؤلف هذه المادة بيني مينغ ليسوا مسؤولين بأي شكل من الأشكال عن أية أذى ممكن أن يقع أثناء قراءة هذه الأساليب أو محاولة تطبيقها. والفعاليات سواء كانت الجسدية أو غيرها الواردة في هذه المادة يمكن لها أن تكون عنيفة أو خطرةً بالنسبة للبعض، ويفترض بالقارئ أن يستشير طبيباً قبل المباشرة بتطبيقها.

الشركة التي تملك حقوق الترجمة والتوزيع باللغة العربية هي الأكاديمية الدولية

شركة سمارتس وي

Email: info@SmartsWay

Tel:0096566647249

مكتبة الكويت الوطنية

ISBN: 978 - 9921 - 728 - 00 - 2

تحمل بين يديك ثـروات حافظ عليها القدماء والجدد لأجيال طويلة من خلال التضحية، وتكريس الذات، والشجاعة وجمعها معاً محاربون جوالون متحدون في نهاية المطاف

تقديم

قامت تعاليم الجراند ماستر بيني مينغ على أسس الأبحاث المتعلقة بالنجاح من خلال تصميم كاشفٍ ومعقد للطبيعة. وهي حالة لابد من جذبها لا ملاحقتها، فنحن نحقق النتائج ونتقدم ليس من خلال ملاحقتنا المحمومة بل من خلال من نُصبِحه، وماهيَّتنا هي المحدِّد النهائي للنتائج التي نجذبها.

إن كتاب « فك شيفرة وينج تشان (Wing Chun)، والمستويات السِّتُّ للواقع: الحكمة لتحقيق الكفاءة القصوى في الحياة وفي النزال"، هو تحفة أخرى تروي هذه الحكاية، فيما هي تسمو بحدود الحكمة. وتأتي حاجة المؤلف إلى نشر معرفته حول العالم، من مبادئه حول الحق والعدالة والمحبة، تجاه كل من يرغب بالتعلم. ويأتي هذا الكتاب عميقاً وفي الوقت نفسه عملياً بحيث يكشف الارتباط بين النية الثابتة التي لا تبلى في الحياة وما وراءها. وتعتبر الرحلة انطلاقاً من هذا الفهم جوهريةً بالنسبة للمبتدئين لاتباع الدرب الأنسب. وأما بالنسبة للخبيرين فإن الكفاءة القصوى (Maximum Effeciency) تثبِّت الانسجام القائم أساساً، مع حاجته بالنسبة لكثيرين إلى أن يتم اكتشافه.

أوصي بهذا الكتاب دون تحفظ، وبناء على سنوات قضيتها شخصياً مع الجراند ماستر بيني مينغ، ومع مضمون هذا الكتاب، وبخاصة ما يحمله في صفحاته من مبادئ غيرت حياتي إلى الأفضل.

فليبارك الرب كل ساعٍ في رحلته إلى غايته.

مع خالص الاحترام

ماستر/ سيفو/ كبير المستشارين/ والمالك: لأكاديمية IEF للفنون القتالية – إيان إي. فوكسو

N. A. Q

إهداء

هذا الكتاب مكرسٌ للسماء والأرض والبشر

إلى سمائي- جميع معلّمي الكونج فو

إلى أرضي- عائلتي من أقربائي بالدم

إلى البشر- جميع زملائي من إخوة وأخوات من محاربي الحياة، وعائلتي في الكونج فو- تلاميذي وتلاميذي المعلمين في أنحاء العالم

* * *

إن كلمة «كونج» تعني المهارة التي تم استحواذها من خلال بذل الوقت والجهد. وأما «فو» فتشير إلى الشخص الذي بذل الوقت والجهد للتمكن من هذه المهارة. لذا فإن الامتنان القلبي والاحترام الذي أعبر عنه هنا أوسعُ من نطاقِ فكرةِ الفنون القتالية الصينية التي قد تعتقدها عنها حين تسمع بكلمة « كونج فو»، وهي تشمل كل معلميَّ من أمريكيين وكوريين وصينيين أيضاً.

لقد عمل التعاطف، والتكريس والشجاعة على صون هذا الكنز في الماضي، وسيحمله الالتزام والجهد الدؤوب إلى المستقبل. ونقف معاً ضمن الرتل الطويل للاستمرارية، فيما تعمل ممارستنا اليومية على تحويل حياتنا.

智 معنى الحكمة

إنَّ اللغة الصينيةَ هي لـغةٌ مفاهيمية، إذ يمثِّـلُ كل حرفٍ منها فكرةً أو مفهوماً. وفي حالتنا هذه فإن الحرفَ الصيني الذي يمثِّلُ الحكمةَ يتركَّـب بدورهِ من حرفين آخرين:

يمثل الحرفُ العلويِ 智 التعبيرَ عن المعرفةِ.

وأما الحرفُ السفلي 智 فهو التعبيرُ عن الكلمةِ الصينية المقابلةِ للشمسِ، وتعبِّـرُ عن السُّـطوع.

وإذا كان أحدهم «يعرفُ السطوع» فسيقال عنه أو عنها أنه يرى النورَ، يستيقظُ، أو أنه قد حظيَ بالاستنارة. وهذان المفهومانِ معاً يكونانِ الكلمةَ الصينيةَ التي تعبِّـرُ عن الحكمة.

*** *** ***

توطئة

تعني «حياة الكونج فو» أن تدمج كلَّ ما تتعلمه وتتدربُ عليه من الفنونِ القتاليةِ ضمنَ طريقة حياتِكَ بأكملها. ويعني هذا أن مفاهيمَ فنَّـكَ أنتَ، ومبادئه يتمُ التعبيرُ عنها من خلالِ شخصِكَ، ومنْ تصبحُهُ من خلالِ تدريبك.

هذه هي الفنونُ القتاليةُ بالنسبةِ إلي: إنها من أنا. ليست مجرد واحدةٍ من فعالياتِ حياتي. بل بالأحرى هي حياتي. هي رحلةٌ نحو الداخلِ لمعرفةِ ذاتي. وما إن تعرفَ ذاتكَ حتى تتمكَّـنَ من أن تكونَ ذاتكَ فعلاً- وهذا يسمح لك بالتعبير عن إبداعك وإمكاناتك القصوى. لذا يمكنني القول «أنا».

إذا وجدتَ هذا الكتابَ مفيداً، وأنَّ ما تقرؤهُ هنا ثمين، فأرجو أن تعطي الفضل لكنوز الفنون القتالية، انفتحت أبوابٌ كثيرةٌ أمامي من خلالِ دراستي للفنون القتالية، ومكنتني هذه الأبواب من اكتساب البصيرة والتوصل إلى الارتباطات التي ستقرأ عنها في الصفحات التالية.

يعـرِّف معظمُ الناسِ الشاولين وينج تشان (Sholin Wing Chun) على أنها نشاطٌ خارجيٌ نظراً إلى الطبيعة الفيزيائية/ الجسدية للفنون القتالية، لكنها في الحقيقة رحلة نحو الداخل تسمح لنا بالتعرف إلى ذواتنا وإلى إمكاناتنا الكامنة، ويمكننا بالنتيجة أن نعيش حياتنا بصدقٍ، حيث يتمُّ التعبير بحريةٍ عن الإخلاصِ والنقاء، وتتَّـحدُ الذاتُ الشخصيةُ، مع الكلِّ الأعظم. ومع تعمُّـقِ التلميذِ ضمن النظام أكثر مكتشفاً طبيعتهُ الأصلية، يمكنهُ الوصولُ إلى مستوى التجسيدِ الشخصيِّ للذات، وعندها يمكن أن يتبدى إبداعك وإمكاناتك الكامنة كلها.

تجعل حياة الفنونُ القتالية من الشخص عملياً جداً. وعند الوصول إلى التوافق مع الحِكَـم السـتّ تصبح أفعالي ومعتقداتي واحدةً. مثلاً ولأن هذه الفنونَ مناسبةٌ للأطفالِ، وللتطورِ البشريِّ لأيِّ شخص، فإنني أعلمُ أولادي الفنونَ نفسها التي أعلمها لتلاميذي، وليست هناك أسرارٌ أستبقيها لنفسي ولعائلتي. أعلّـم الفنونَ نفسها لعائلتي كما أعلّـمها لجميعِ تلاميذي، وأعيشُ حياتي بطريقةٍ تجعلُ مني مثالاً لكلِّ ما أقومُ

بتعليمه. وبما أنني قد اختبرتُ شخصياً منافعَ ممارسةِ الفنونِ القتالية طوالَ حياتي تقريباً، فقد كرستُ حياتي لمساعدة الآخرين ليحققوا المنافع نفسها التي حققتها.

حفلتْ رحلتي الخاصةُ مع الفنونِ القتاليةِ بالأحداث، وتميزتْ بالإثارةِ والتنوع. كما زودتني بنطاقٍ واسع من خبراتِ السفرِ حولَ العالم والتعلم والتعليم من خلال التعاملِ مع أشخاصٍ ذوي منزلةٍ ومستوياتٍ وعيٍ أعلى. وتبلورتْ هذه التجاربُ المتأتــيةُ عن عمرٍ من العملِ والبحثِ والكتابةِ والتعليمِ والتعلُّــمِ، لتتحولَ إلى الحِكَــم التي أطلعكم عليها اليوم.

الحكم الستّ:

سيك SIK، يينغ YING، يي YI، ليي LEi، فات FAAT، سيوت SEUT

نشأ إدراكي للحِكَمِ الستِّ جزئياً من أبحاثي، ومن استكشافي في جذور الفروع المختلفة وعائلات وينج تشن والفنون القتالية. وأسستُ متحف فينج تسون (Ving Tsun Museum) ليعملَ على جمعِ هذه المعلومات ومشاركتها، مما جذب آخرين من لهم الشغف نفسه لمشاركة معارفهم وخبراتهم. مدَّ هذا المتحفُ جسوراً معرفيةً، ردَمَتْ الهــوَّاتِ الواسعةَ أحياناً في طرقِ الفهمِ، حينَ تحولَ إلى ما يشبهُ منتدىً، يساهم كل عضوٍ فيه بما لديهِ من قطعِ الأحجيةِ بحيث تتوضح الصورة أكثر.

وانطلاقاً من موقعي كقيِّـم على هذا المتحف أمضيت سنوات مسافراً في أنحاء العالم، أدرس مع كثير من الأساتذة المعروفين وكبار الأساتذة. وسمحت لي الرؤى التي اكتسبتها من هذه التجربةِ وما جمعتهُ من قطعِ الأحجيةِ بأن أرى الصورةَ الكاملة، وتعلّــمتُ من مصادرَ مختلفةٍ وكثيرة، امتلكَ كلُّ مصدرٍ منها جزءاً من الكلِّ، لكنَّ كل جزءٍ من هذه الأجزاءِ بقيَ ناقصاً لوحده. وعند جمعها معاً تجدُ أن الحكمةَ أداةٌ تنيرُ مستوياتٍ أعمق عن ماهيةِ الواقع.

بالإضافة إلى جمعِي للمعارفِ من مصادرَ مختلفةٍ، وكممارسٍ للفنونِ القتاليةِ وفاعلٍ (وهي طبيعة النمر)، بالإضافة إلى طبيعةِ المفكّــر (وهي طبيعةُ التنين)، أدركتُ أن المعرفةَ لابد من تطبيقها تطبيقاً مباشراً. من هنا وكقيِّــم على المتحفِ، ومحترفٍ للتدريب

على الفنون القتالية، تمثّـلَ أسلوبي الرئيسُ في البحثِ (ولا يزال) في الجمعِ بين مراكمةِ المعلوماتِ وبينَ طريقتينِ من طرقِ التطبيقِ المباشر: التدربُ مع الخبراء، واختبار الفرضيات بنفسي، وتلامذتي، وتلامذتي القدامى.

اكتشفتُ من خلالِ هذه العمليةِ أن مفتاحَ الحكمِ الستَّ هو التطبيقُ المباشرُ للتدريبِ نفسه. فلا يمكنكَ من دون التطبيقِ المباشرِ أنْ ترتقيَ بمعرفتك الحالية، أو مهارتك، وفهمكَ وقدرتك؛ فالمعرفة أو المعلومات التي تحصل عليها والمناقشةُ، والحوار -كل هذه معاً- لا تُـداني قيمةَ التطبيقِ المباشر. أدركتُ خلالَ رحلتي أيضاً أن الخبرةَ الخالية من المعرفةِ والمعلوماتِ والمناقشةِ والحوارِ لها مشكلاتها أيضاً. وأتى تعبيري عن فهمي للحكمِ القديمةِ في هذا الكتابِ ليسَ من خلالِ أبحاثي فقط، بل من خلال ممارستي اليوميةِ المستمرةِ، بالإضافةِ إلى تدريبي الشخصي وتدريب تلامذتي وتلامذتي المتقدمين. يتعمق فهمك عندما تدمج هذه الأفكار في خبرتك الحياتية مباشرة (وفي ممارسة الفنون القتالية، إذا كنت ممارساً لها).

أرمزُ إلى هذينِ الجانبين في تعليمي بصورِ حيواناتِ الشاولينِ القديمة: إذ يمثّـلُ النمرُ الأبيضُ التطبيقَ المباشر، وأما التنينُ الأخضرُ فيمثلُ المعرفة. وعند الجمع بينهما فإن هاتين الطبيعتين تولدان الحكمة.

*** *** ***



ما سببُ أهميةِ الحكم الستّ في دراستك للفنون القتالية؟

هناكَ وجهاتُ نظرٍ ومناظيرُ مختلفةٌ لفهمِ الحياة. وتعتبرُ الحكمُ الستُّ بمثابةِ المنظور الكوني. يفترضُ بأيِّ منظورٍ للعالمِ أن يجيبَ على أسئلةِ الحياة، سواءٌ العميقةُ منها (مثل طبيعةِ الحياة) أو السطحية (مثل الحياةِ اليومية: تناول البيتزا أو السلطة على الغداء). وليست الحِكمُ الستُّ ديناً، بل هي أداةٌ مفيدةٌ لفهمِ الواقع، مما يسمح لنا بتطوير قدراتنا الحقيقيةِ كبشرٍ. وإن جمعَ الحكم الستَّ مع القاعاتِ الست Six Halls هو النظريةُ الكبيرةُ للفنون القتالية.

ستتوصلُ مع هذه المعرفةِ، إلى فهم أعمقَ لأنماطِ الفنونِ القتالية، لأنك ستتمكنُ من فهمِ المبادئِ التي تجعلُ أيّـةَ تقنيةٍ فاعلةً. وستدركُ اللحظةَ حينَ يتمُّ التعبيرُ عن الحكم الست، كما ستتمكنُ من تحليلِ الخطأ، ومكانِ التصحيحِ المطلوب، وذلك أثناءَ عملكَ على تطويرِ مهارتك الخاصة في الفنون القتالية.

أنت تحبُّ الفنونَ القتاليةَ، وترى في دراستكَ لهذا الفنِّ، عمليةً من التقدمِ والتطورِ

والتحسينِ والنموِ تمتـدُّ طوالَ العمر. ترغبُ باستمرارٍ أن تكون أفضلَ وأفضل، وتريدُ أن تصبحَ أفضلَ ما يمكن. مع هذا كثيراً ما يعتقدُ الطلابُ خطأً، أنه لتحقيق تحسنٍ ثابتٍ فإن عليهم مراكمةَ المزيدِ والمزيدِ من التقنيات. ويتنقل البعض منهم من معلمٍ إلى آخرَ يجمعونَ شذراتٍ من أنماطٍ مختلفة. ويهدرُ بعضُ الممارسينَ وقتاً غير ضروري، في ملاحقةِ أنماطٍ مختلفةٍ متحولينَ إلى جامعي تقنيات.

ودعوني أوضحُ هنا. إن الخبرةَ الإضافيةَ هي فكرةٌ جيدة، والالتحاق بمدارس مختلفة وورشات عمل مع أساتذة زائرين، يمنحكَ خبرةً أوسعَ، ويساعدك كي تزدادَ علماً بأعماقِ فنّـكَ. لكن هذا لا يشبهُ أن تلتحقَ بمدارس مختلفةٍ، لتجمعَ مزيداً من التقنيات. إن الحصولَ على خبراتٍ جديدةٍ هو أمرٌ جيد، لكن تجميعَ تقنياتٍ أكثر يؤدي إلى مزيدٍ من الانفصال. وأنت في هذه الحالةِ تعومُ على سطحِ محيطٍ هائلٍ دونَ أن تصلَ فعلياً إلى أيِّ مكان.

تتطورُ معرفتكَ بالفنونِ القتاليةِ ومهاراتها بسرعةٍ، إذا ركزتَ بدلاً من هذا، على التعمُّـقِ في الفنونِ القتالية، ومن الأمثلةِ على هذا فهمُكَ للمبادئ التي ترتكزُ التقنياتُ إليها. يسمحُ لك فهمكَ لهذه المبادئ بتطبيقِ التقنياتِ الصحيحةِ ومن الوضعيةِ الأنسبِ، وفي التوقيت المناسبِ، ووفقَ البُـنيةِ الصحيحة، وبالكميةِ المناسبةِ تماماً، ونوعِ الطاقةِ المطلوبةِ لتنفيذِ التقنيةِ بنجاح. عندما تدرس الجوانب الفيزيائية/ الجسدية لمنهجِ الشاولين وينج تشن (Sholin Wing Chun)، ستجدُ أن كلَّ شيءٍ يستندُ إلى المبادئ الكونيةِ الصحيحةِ في جميع الظروف. يعني هذا أن ما أقومُ بتعليمهِ يتوافق مع فيزياء وفيزيولوجيا كيفيةِ عملِ الجسمِ البشريِ بالشكلِ الأفضل، ومع كيفية تحقيقهِ للفعاليةِ الأكبرِ في الحياة والصحةِ والدفاعِ عن النفس.

إنَّ فهمَ الحكم الست يمنحكَ المرشِّـحات التي تساعدكَ في تحليلِ ما تراهُ في الفنونِ القتالية. فإذا رأيت مثلاً تقنيةً ذات مظهرٍ مميزٍ ناتج عمَّـا يمكنُ لباقي مجتمع الفنونِ القتاليةِ أنْ يسميهِ أسلوباً محدداً، فستتمكنُ أنتَ من التعمقِ إلى ما وراءِ مظهرِ التقنية لتكشفَ ما يجعلُ هذه التقنيةَ بعينها فعَّـالةً. ومن خلال فهمك لما يتطلَّـبُهُ جعلُ تلك التقنيةِ المعينةِ ناجعةً على مستوياتٍ أعمقَ من النظرةِ السطحية، ستطورُ فهمكَ لتجربتك الخاصة في ممارسة الفنون القتالية.

التحول الشخصي

ليست الحِكَمُ الست محدودةً بالفنون القتالية، وحتى لو لم تكن من ممارسيها فإنك تبقى قادراً على استخدام فهمكَ لها في تحويل حياتك، ودفع معرفتك ومهاراتك (مهما تكن المعرفة أو المهارة التي تملكها) إلى عمقٍ أكبر، وبروح المقاتل. تكشفُ هذه الحكمُ الست عن الطبقاتِ الأعمق للواقع، وأبعدَ مما تراهُ على السطح، أو الطبقاتِ السطحيةِ من حياتك. وتكشِــفُ الحكمُ الست عند فهمها، العلاقاتِ المتداخلةَ، والارتباطات العميقة الكامنة، تحت ما يبدو غير مترابطٍ من المنظورِ السطحي، وعندما تتعمق أكثر في الحكم الستّ، ستتكشَّــفُ لك علاقاتٌ داخلية، بدت في السابقِ حالاتِ عدم ارتباطٍ في شكلها الخارجي. تنطبقُ الحكمُ الست على الفنونِ القتالية، وعلى التنميةِ الذاتية، وعلى فهم الواقع. وهي تكشفُ أسرارَ كيفيةِ عملِ الكون. وستتمكنُ مع الحكم الست من إطلاقَ قدراتك القصوى، ومن تحليلِ أسبابِ سيرِ حياتكَ بطريقةٍ معينةٍ وفهمها، وستعرفُ ما يمكنُ لك أن تغيره، وتطورهُ في حياتك، وكيف تجعلُ الأمور أفضلَ بالنسبة لك وللعالم.

التكامل والانسجام

تتميزُ الحكم الست بمعنى خاصٍ بالنسبة إلى تلميذٍ في الفنون القتالية، إذ إنك منخرط في ممارسةٍ تمزجُ بين المستويات المختلفة من وجودك، جسدك وذهنك ومشاعرك وروحك، وذلك في كل مرةٍ تتدربُ فيها. تتداخلُ هذه المستوياتُ الوجوديّــةُ أكثرَ فأكثر بنتيجةِ ممارستك اليوميةِ حتى تندمجَ وتصبح واحداً. وأنت عند تلك النقطة تعملُ من حالةِ وحدةِ تكامل، وهو موقعٌ قوي.

معظمُ الناسِ غير منسجمين، وأذهانهم مقسَّـمةٌ، وربما يعتقدونَ أنهم مؤمنونَ بحقيقةٍ ما، إلى أن تعمدَ صعوباتُ الحياةِ العاديةُ إلى هزّ منظورهم للعالم. تجــرُّهم مشاعرهم بعيداً عن أهدافهم، وربما يعيشونَ تحت رحمةِ حواسهم، وتخضع أفعالهم إلى الحاجةِ للإرضاءِ الجسديّ دون اعتبارٍ صحيٍ لتأثيراتِ أفعالهم على أذهانهم ومشاعرهم وأرواحهم. وتجدُ أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم غير متناغمةٍ وخارجةً عن السيطرة.

كما ترى إذاً هناك الكثير من العقبات التي يعثَر الناس بها في حياتهم، وليس الشباب فقط من يرتكبون الأخطاء التي تدمر حياتهم. فليسَ من شرطٍ عمريّ للحكمة، فأحياناً يكون المتقدمُ بالعمرِ بمستوى حماقةِ الأصغر سناً، وهناك البعضُ ممن لم ينضجوا في الحياةِ، ومن تجنبوا التغيير تماماً.

تطلقك دراسةُ الفنونِ القتاليةِ على مسارٍ سريعٍ للنموِ الشخصيِّ، بغضِ النظرِ عن عمرِك. ويتكشَّـفُ إدراكُكَ لذاتك بسرعةٍ مع تقدمك، ويمكنكَ استخدامُ ما تتعلمُـهُ في صالحك في مجالاتِ تحقيقِ الذات، واللياقةِ البدنية، والسلامةِ الصحية، والدفاع عن النفس، والمنازلة والرياضة والتسلية. والطريقة المثيرة فعلاً لاستخدام دراستكَ والتزامكَ اليومي بالفنونِ القتالية هو **استخدامها في تغييرِ مستواكَ الوجودي برمَّـــته، وتطويرِ قدراتك الكامنة الحقيقية، وهذا يعني التوحيد بين جسدك وذهنك وروحك، وأن ينتقلَ وجودكَ** إلى مستوىً من الواقعِ لا يعملُ بمجردِ القوانينِ الفيزيائية للكون، والمحكومةِ بمفاهيمِ الزمانِ والمكان، بل من خلالِ قوانينِ الطاقةِ غير المحدودةِ بزمانٍ محددٍ أو مكان معين.

صانع السلام

كيف يفيد العالم من دراستك للحكم الست ومن فهمك لها؟

إن أيَّ شخصٍ يبلغُ المستوى الأعلى من الوجودِ لا يعودُ يرى الانفصال، بل يرى الوحدانيَّـــة، وعندما تعيشُ حياتكَ مع إدراكٍ أكبر فإنك تدركُ سطحيةَ الاختلافاتِ، التي غالباً ما تكون هي منبعُ الانفصال. يعملُ الانفصالُ على نفورِ الناسِ وتبعثرها عن بعضها مما يؤدي إلى التشوش، ويخلقُ التشوشُ بدوره قلقاً وذهناً متوجساً. وتؤدي هذه الحالةُ الذهنيةُ إلى التناقضاتِ في الحالةِ الإنسانية. يبدأ الأمر كحالةٍ ذهنيةٍ في الداخل، ليظهرَ إلى السطحِ في النهايةِ في شكلِ صراع.

لكن حتى الاختلافاتُ الحقيقيةُ لا تعني انفصالَـــنا عن بعضنا. يُـظهرُ لكَ الإدراكُ ارتباطكَ بالكل. وعندما ترى أن هناكَ المزيدَ في الحياة، والمزيدَ لك، والمزيدَ لكل ما هو كائنٌ، وأكثرَ مما أظهرهُ لك الواقعُ الدنيوي حتى الآن، فإنَّ هذا يجعل الحياةَ رحلةً مثيرةً دائمةَ التكشُّـــفِ، من النموِ والتغيير.

كذلك يفيدُ الآخرونَ من دراستكَ أيضاً، ومن تحولِكَ إلى صانعِ للسلام، وهو الهدفُ الأسمى في الفنونِ القتالية. إن أدنى المهاراتِ في الفنون القتالية هي التغلبُ على الخصمِ أو إخضاعُـــهُ أو هزيمته. أما المستوياتُ الأعلى من المهارةِ في الفنونِ القتالية فهي "التغلُّـــبُ" على شخصٍ ما على المستوى الذهني – ربما لا يحبُّـــونَـــكَ لكنهم

يفهمونَ وجهةَ نظرك. إن المستوى الأعلى للفنون القتالية هي كسبُ قلوبهم، واستعادةُ التناغمِ، والتوصُّــلُ إلى حالةِ المنفعةِ للجميع. عندما تتوالفُ مع الواقعِ الشمولي للوجودِ، وتتصرفُ بالتوافقِ معه، فإن مشاعركَ وذهنكَ ونيتكَ وكلماتكَ وأفعالكَ، داخلياً وخارجياً تُــعيدُ الانسجامَ إلى أية حالة.

انظر في داخلك- احترامُ ذاتكَ الكلية

فكر بهذا: أيُّ أجزاءِ فعالياتكِ اليومية (العادات، الروتين، أي شيء تفعله كل يوم) يتناولُ بالتحديدِ، ويغذي كل بعدٍ من أبعادِ وجودك: الجسدي والذهني والعاطفي والروحاني؟

أودُّ أن أشكركَ لوقتك الذي خصصتَــهُ لقراءةِ نتائج تجاربي المتواضعةِ، ومساهمتي في مجتمعِ الفنونِ القتالية. اكتشفت من خلالِ الحكم الست مجموعةً كونيةً من الأدواتِ التي تربطُ كل الأشخاصِ ضمنَ مجتمعِ الفنون القتالية، لكن استخداماتها لا تتوقفُ هنا. يمكن للحكم الست (ويفترض بها) أن يتم تطبيقها على وجوهِ الحياة كلها- وليس فقط ضمنَ عائلاتِ الفنون القتاليةِ وأنظمتها، بل على العلاقاتِ أيضاً، وعلى العملِ والأبــوَّةِ وقيادةِ السيارة، وعلى دراسةِ أي شكلٍ من أشكالِ الفعلِ الإنساني. وأشعرُ فعلاً أن ما تحملهُ بين يديكَ هو مجموعةٌ من المفاتيحِ الأساسيةِ، التي يمكنُ لها أن تطلقَ الطاقات البشرية كلّــها ، وبستِّ خطواتٍ فقط.

لقد شــكَّلتْ هذه الأفكارُ الأساسَ، والجوهرَ الذي دفعني إلى تأليفِ هذا الكتاب. لكن عملي لم يكتملْ وحده. وأودُّ بصدقٍ أن أشكرَ أساتذتي لوقتهم وجهدهم، ومشاركتهم لي بمعارفهم وتاريخهم، ووجهاتِ نظرهم حول الفنونِ القتالية والحياة، وجيرمي رودروك، وكارين ترايسي للتحرير والتنقيح، وعائلتي للوقتِ الذي قضيتُــهُ بعيداً عنها ولصبرها وتفهُّــمها لرسالتي في الحياة، وبالطبعِ إلى عروسيَ الجميلة سونمي وأبنائي فينسنت وسبنسر وديريكسون، وإلى آرون ماكليب كبيرِ المستشارين في إدارةِ المدرسةِ. أتاحَ لي دعمُ عائلتي وكادرِ العمل، الوقتَ اللازم والمكانَ لإكمالِ هذا المشروع. شكراً لدعمكم وإيمانكم بي وثقتكم وإيمانكم بهذه الرحلة!

المخلص بيني مينغ

8 اكتوبر 2014

توطئة

إضفاءُ الحكمةِ على ممارستك للفنون القتالية

تعتبر ممارسةُ الفنون القتاليةِ بالنسبةِ إلى كثيرٍ من العائلاتِ المعروفةِ بهذه الممارسةِ، أداةً لتمرينِ الجسمِ وتطوير الوسائلِ لحمايتهِ من الأذى الفيزيائي، وهذا رائعٌ، لكنه سببٌ سطحيٌّ لدراسةِ الفنون القتالية؛ فالجسدُ المدربُ جيداً، من دونِ الحكمةِ لن يصمدَ طويلاً في العالمِ الحقيقي، وذلك لأنه وبغضِّ النظرِ عن مهارتك الجسدية، فإنَّ لسانكَ إذا تطاولَ بما يكفي فستجدُ من يُــغلقُ فمكَ نهائياً!

تتطلب دراسة الفنون القتالية مثل الشاولين وينج تشان أكثرَ من مجردِ حرقِ الحريرات، للوصولِ إلى مستوياتٍ أعلى من المهارةِ والقدرة. وعليكَ من أجلِ الوصول إلى هذه المستويات الأعلى أن تطورَ ليسَ جسدكَ فحسب، بل أيضاً ذهنكَ/ قلبك (القلب والذهن مرتبطان في الثقافة الصينية، وليسا منفصلين، انظر الحاشية أدناه)[1] وروحك.

تتعلمُ كتلميذٍ، الفنونَ القتاليةَ التي تساعدكُ عند ممارستكَ المتعمقةِ لها، في توجيهِ القراراتِ وتحدياتِ الحياة. عندما تنجزُ التزاماتك اليوميةَ تجاهَ الفنونِ القتاليةِ والتدريبِ

(1) يعبّــرُ استخدامي لعبارةِ «ذهن/ قلب» عن طريقتي في نقلِ المعنى الدلالي الصينيّ للذهن. فالثقافةِ الصينيةُ لا تعتبرُ الذهنَ والقلبَ شيئينِ منفصلين، بل تعبرُ كلمةُ ذهن في الصينيةِ عن المشاعرِ كما تعني الفكرَ أيضاً. وعندما نقولُ كلمةَ (شين) (心) التي هي القلب، فهي في الحقيقةِ تعني أفكارَ الذهنِ ومشاعرَ القلبِ لأن الاثنينِ مرتبطان، ويؤثّــرُ أحدُهما على الآخر. التأملُ هو (شين فا) (心法)، بمعنى أساليبِ رعايةِ القلبِ وتهذيبه. ويفسّــرُ هذا في الغربِ أحياناً على أنه التركيزُ على القلبِ في أثناءِ التأمل.
أما معناهُ في الثقافةِ الصينية فهو اشتمالُ التأملِ على تهدئةِ المشاعر وتسكينها بالإضافةِ إلى تركيز الأفكار. إذا كان الذهنُ محركاً، فالقلبُ هو الشاحنُ الفائق الذي يزيدُ من قوة محركِ الذهنِ ونتائجِ أعماله. يمكن لك فكرياً أن تلتقط نظريةً أو مفهوماً لكنك إذا لم ترتبط بها عاطفياً، فإنَّ هذا الفهمَ يتلاشى مع الوقت.
كما تستطيعُ أن تساعدَ في جعلِ فهمِكَ أكثرَ ديمومةً عندما تدمجُ معهُ المشاعر، أي دمجُ المشاعرِ بالمعرفةِ من خلالِ التجربة. هذه تقنيةٌ في الفنون القتالية. المزج بين استخدام المشاعر استخداماً واعياً، وبين الفهم والتجربة المباشرة. حتى أن هناك علماً أكثرَ تحديداً لاستخدامِ المشاعر. فهناك مثلاً نقاطٌ لمساراتِ الطاقةِ المرتبطةِ بالمشاعر، يعملُ التنفسُ من أعلى الصدرِ على تفعيلِ المشاعرِ السلبية. وهذا هو السببُ في أن بعضَ تمارينِ التنفس في التشي كونج والفنون القتالية تتطلبُ التنفسَ من مناطقَ تقعُ تحتَ منطقةِ السرة. تذكر وأنت تدرسُ فصل تطوير طاقة يي اللذهن YI Mind أن القلب والذهن يعملان معاً كأنهما واحد.

=

المجهدِ، تكونُ على المسارِ نحوَ التطورِ المستمر. وتعملُ ممارستكَ على تنقيةِ ذهنك، وتعيدُ جمعَ أجزائكَ الداخليةِ المبعثرة، وتمكّــنكَ من استعادةِ السيطرةِ، واختيارِ مصيرك.

إن الحركاتِ التي تمارسها أكثرُ عمقاً من مجرد بعدٍ فيزيائي، بل يمكن لممارستك هذه، أنْ تُــمارسَ تأثيراتها على الجوانبِ الأخرى من وجودك. وتعملُ أفعالكَ على تغييرِ جسدكَ وذهنك/ قلبك، وروحك، وهي تولّــدُ التناغمَ في الداخلِ والخارج. في الداخلِ من خلالِ اللياقةِ البدنية، والذهنِ الهادئ، والمشاعرِ الصحيةِ في القلب، والروحِ غير المضطربة. وفي الخارجِ من خلال الأفعالِ التي تقوم بها لتصنع السلام والانسجام في محيطك وفي العالمِ الأكبرِ. وهذا ممكــنٌ مع توفرِ الفهمِ وتطبيقِ كونكَ متوافقاً مع ذاتك، ومنسجماً داخلياً وخارجياً.

إن أحد مفاتيحِ الوصولِ إلى هذه الأشكالِ من تأثيراتِ هذه الممارسةِ اليومية للفنونِ القتاليةِ، وهي أن تتضمن عنصر «تحديد النقطة الواحدة» أو «التركيز الذهني» أو «اليقظة» كجزءٍ جوهريٍّ من ممارستك، حيث تُـعتبرُ الممارسةُ المدركــةُ مرحلةً متقدمة. وليس من السهل الوصول إليها.

تعتبر ممارسةُ التركيز الذهني أمراً جيداً. تعلّـم إيلاءَ الانتباهِ إلى ما تفعله. يساعدكَ التنفيذُ البدنيُّ والإحساسُ بممارسةِ الفن القتالي على البقاء حاضراً هنا والآن أثناء قيامك به، **فهو ليس مجرد ممارسة بلا تفكير، إنما هو تنفيذ في حالة من اليقـظة في كل مرة تتدرب فيها.** يمكن لذهنكَ وأنت على جهازِ المشي أن يكونَ في مكان آخر - وربما تقرأ كتاباً! لكن أثناءَ تنفيذِك لحركاتِ الفنون القتاليةِ، لاحظ أين يشردُ ذهنكَ، واخترْ هذا المكانَ مرة وأخرى وأعد ذهنك إلى اللحظة، إلى هنا والآن، وإلى ما تمارسه.

三摩橋 Saam Mo Kiu سام مو كيو

في فن الشاولين وينج تشان تمثّــل سام مو كيو أو الجسورُ الواصلةُ الثلاثةُ، مفهوماً جوهرياً بالنسبة لتحقيقِ اليقظةِ. ويمكنُ استخدامُ هذا المفهومِ لوصفِ مراحل تعلّمِ الأشخاصِ لأشياء جديدة. وتصف سام مو كيو حالةَ التطور الطبيعي لعملية التعلم، والتي تنتقل من عدم الإدراك، التي هي التّــوهَــانُ (فاو كيو Fau Kiu)، إلى الإدراك

والفهم (سام كيو Saam Kiu)، فإلى التركيز (وين كيو Weng Kiu)، وينطبقُ هذا على عمليةِ التعلمِ ضمنَ أي ميدانٍ آخر، وعلى الاستيعابِ والتمكنِ من أي مجالِ دراسةٍ جديد.

لكي تدافعَ عن نفسك أمام هجوم ما مثلاً، ربما يكونُ عليكَ أن تنشئَ اتصالاً جسدياً مع هجومِ الخصم، وغالباً ما يتمُّ هذا باستخدام أطرافنا. ويسمى هذا النوعُ من الاتصالِ بالجسر. في مدرسة كونج فو الشاولين الجنوبية (Southern Sholin Kung Fu) وتسمى اليدُ المكونةُ للجسرِ كيو ساو Kiu Sau 橋手، وهي طريقةٌ معروفة جيداً من التدريبِ الذي يركزُ على تعليمِ الطلابِ كيف يستخدمون أيديهم وأذرعهم للاتصالِ بهجومِ الخصم. لكن المصطلحَ الأصلَ هو مو كيو Mo Kiu 摩橋، وترجمتهُ الحرفية: مو بمعنى «أن تشعر»، وكيو Kiu هي الجسر، بما معناه «أن تتصل». ومعنى هذه العبارة موكيو هو أن يملكَ الطالبُ المقدرةَ على «تحسُّسِ الجسرِ»، أو مهارةَ «الإحساسِ بالجسر». ومن منظورِ الفنون القتاليةِ وعندما تتعاملُ مع تهديدٍ جسدي، فإن عليكَ التفاعلَ معه بأقصى إحساسٍ ممكن، وعندما تكون مدرباً يمكنك استخدام هذا في صالحك. وهناك ثلاثُ مراحلَ أو مستوياتٍ من الفهمِ، من أجل الوصولِ إلى هذه المهارة أو المقدرة، بالإضافة إلى ثلاثةِ مستويات من المهارةِ الجسدية والخبرة.

تعرف الآن أن «كيو» تعني الجسر، بمعنى الاتصال... فهل تستطيعُ أن ترى الرابط؟ فكر في أول مرةٍ تعلمت فيها اللَّـكم. تمتاز لكمةُ المبتدئ بكونها مشـتتةً (فاو كيو Fau Kiu) إذ يتمُّ قذفُ القبضةِ دونَ توقيتٍ، ودونَ مسافةٍ محددة، ومن دون بُـنيةٍ مناسبةٍ وهي بالنتيجةِ مضيعةٌ للطاقة.

فيما بعد وكجزءٍ من عمليةِ تطورِ التعلم ستتعلمُ التنسيقَ، والبنيةَ المناسبةَ، والتموضعَ، والإحساس بالمسافة، والطريقة المناسبة لتوليد القدرة، وهذه كلها تعتبرُ ضمنَ مرحلةِ الإدراك سان كيو Saan Kiu حيث تغدو مدركاً لما يصنعُ اللكمةَ الجيدة، وتفهمُ كيف تجمعُ كل هذهِ الجوانب معاً. وستتمكنُ أخيراً من إضفاءِ عنصرِ التركيزِ على حركتك، وهو ما يجمعُ كل معارفكَ التقنيةَ مع ذكائك الجسدي الذي قمتَ بتدريبهِ مع الوقت،

لتتوحدَ جميعها وتولِّـدَ حركةً متَّـــسقةٍ واحدةٍ، متناغمة مع هنا والآن.

إذا تمكنتَ من تطويرِ هذه المهارةِ مع الوقتِ من خلال أساليبِ إنشاءِ الجسور، فستملكُ يدكُ إدراكَــها الخاصَّ، وذكاءها لإنشاءِ الاتصالات. والقتالُ بذكاءٍ هو في حدِّ ذاتِــهِ تقنيةٌ متفوقة. وهذا أفضلُ من استخدامِ القوةِ وحدها أو السرعة. والأفضلُ حتى من هذا هو امتلاكُ تقنية جيدةٍ مدعومةً بذكاءٍ مدربٍ جيداً. ويظهرُ هذا المنطقُ في الفنونِ القتالية تشي ساو Chi Sau، أو اليد الطاعنة، والتي يتمُّ التدريبُ عليها في معظمِ مدارسِ وينج تشان. يعتبرُ تشي ساو Chi Sau في كثيرٍ من التجاربِ والتمارين بمثابة هدفٍ أساسي للفعل والحركة، أن تؤسِّـــسَ لوضعيةٍ وبنيةٍ متفوقةٍ على الخصم دون الاعتماد المطلق على القوة أو السرعة، وتتعلم بدلاً منها أن «تصغيَ إلى نيةِ خصمكَ، والتي يعبرُ عنها من خلالِ جسدهِ، لتضعَ نفسكَ في موقع أفضلية».

وتمثلُ اليدُ الجسرُ الإيقونةَ بالنسبةِ إلى مدرسةِ كونج فو الشاولين الجنوبية. قد يبدو بالنسبة للعين غير المدربة وكأن المنتصرَ هو من كانَ أسرعَ أو أقوى، لكن الســـرَّ هو الذكاء، ومن هنا يمكنُ لشخصٍ أصغر حجماً، أن يتغلب على خصمٍ أكبر منه. يعملُ إنشاءُ الجسور على زيادة حساسية الحواس، وذكاء الجسد الذي يطور تقنية «الشعور بالجسر». فإذا لم يكنْ لديكَ هذا المفهوم في ذهنك أثناءَ التعلم والتدريب، فإنك ستتلقى كلَّ شيءٍ وكأنه سلسلةٌ من الحركاتِ المنفصلةِ، وهذا لا ينفعُ على المدى الطويل.

سام مو كيو Saam Mo Kiu في التنمية البشرية

أوردتُ أعلاهُ مثالاً حول الفنونِ القتالية. خذ المفهومَ ذاتهُ الآنَ، وطبِّـقْهُ ضمنَ سياقِ التنمية البشرية، وستحصلُ مرةً أخرى على التعريفِ الأساسي الذي هو **تطوير شعورِ الاتصال**. إنَّ نتيجةَ توصُّـــلكَ إلى تطويرِ ذاتكَ إلى أعلى مستوياتكَ ككائنٍ بشريٍ، تتطلبُ منكَ أحساساً عالياً قادراً على توليد الاتصال. لكن يبقى السؤال: الاتصال بين ماذا؟ والجواب هو: بين ذاتك والوجود كله: من الجسدِ إلى الذهنِ إلى المشاعرِ إلى الذاتِ الروحانية، ومن الداخلي إلى الخارجي، ومن الذات إلى الآخر ومن الآخر إلى العالم. وتدركُ مع تطوركَ أننا لم نعدْ منفصلين. عندما تترابطُ الأشياءُ تتحولُ عشرةُ آلافِ شيءٍ إلى مئةِ شيء، والمئةُ إلى عشرة، فثلاثة، و الثلاثةُ

تصبحُ واحداً. إن التعمق في الأمور يجعلها أكثر بساطة.

ما الذي يراه رواد الفضاء من الفضاء؟ يروننا كائناتٍ بشريةً ملتصقةً بصخرةٍ صغيرةٍ تسبحُ في الفضاء، ولا تعودُ الفروقاتُ الحضاريةُ ومشكلاتها باديةً للعيان، وتجدهُم يخبرونَ عن تأثرهم العاطفي بسببِ الشعورِ الغامرِ بالتوحدِ مع الكلّ. وهذا مشابهٌ نوعاً ما لتجربةِ التأمل؛ فالتأملُ هو ممارسةُ تطويرِ الشعورِ بالارتباط. وعندما تجد الجوهر، تجد نفسك مرتبطاً بما هو أكثرُ منك. وفي المستوياتِ العليا من مهاراتِ الفنونِ القتالية، يصبحُ المبدأ الكوني المشترك بين مدارس الفنون القتالية جميعها والفنون الداخلية: «وحدانية الجوهر» وهي حالة التركيز الناشئ من أعماقِ الداخلِ والذي يشقُّ طريقهُ إلى الخارج.

يعتبر التأملُ على العمومِ ممارسةً تسعى لبناءِ الإدراك والارتباط، وهي تفيدك في إدراك أن الأشياء كلها مترابطةٌ، لا منفصلة، بما في ذلك التوحدُ مع طبيعتنا الروحانية. ولا يعتبرُ التأملُ موهبةً خاصةً تمنحُ لقلّـةٍ من الناس. بل إنك تتأملُ في أي وقتٍ تركزُ فيه قلبكَ وذهنكَ على ما تفعلهُ أياً يكن. وتكونُ في تلك اللحظةِ مركزاً على اختبارِ هنا والآن، وواقعِ اللحظةِ. تتلاشى هنا إيغو الذات، وعدمُ الارتباط، والمستوى السطحي.

ويعبّـرُ مفهوم مو كيو Mo Kiu أو «تحسُّسُ الجسر» ضمنَ سياقِ التنميةِ البشرية عن فكرةِ الإدراك: أو حرفياً معرفةَ ما إذا كنتَ في حالةٍ من الوهمِ، أو أنك تدركُ الواقعَ بوضوحٍ تامّ. يسمحُ لك الإدراك بإنشاءِ الارتباطات. وإنْ سام مو كيوSaam Mo Kiu إلا أداةٌ تساعدكَ في رعايةِ إدراككَ من خلال فصلِ الواقعِ إلى ثلاثةِ جوانب، نناقشها كمستويات. تتواجد هذه المستوياتُ الثلاثة في آن معاً، بمعنى أنَّ الثلاثةَ هي مجردُ جوانبَ مختلفةٍ للشيءِ نفسه، واقعٌ واحد. وينج كيو Weng Kiu (مستوى التركيز) هي هنا والآن. يشتملُ واقعُ هنا والآن على الأشياءِ كلها التي تدركها، إضافةً إلا ما لا تدركه. إذ إن ما لاتدركُـهُ هو أيضاً جزءٌ من الواقع، واعتماداً على التفاعل ما بين الزمان - المكان- الطاقة، تتولّـدُ الكارما، أو العواقب بالنسبة لك. ويمكنُ للعواقبِ أن تتبدى عندَ أيِّ مستوىً: جسدي، أو ذهني، أوعاطفي، أو روحاني، أو مالي، أو حتى في علاقاتك. ويفترض أن يتم فهمُ هذه المستوياتِ الثلاثةِ على أنها متعلقةٌ ببعضها بعضاً، لكن أياً منها ليس « أفضل» أ. «أسوأ»، هي مختلفة فقط.

وفي النطاق الأوسع من حياتك يصف مفهوم سام مو كيو Saam Mo Kiu مراحل الإدراك التي تمر بها أثناء تطورك. جمعتَ تجاربكَ أثناءَ الطفولةِ بطريقةٍ مشتتة (فاو كيو Fau Kiu)، ومهما يكنْ ما صادفتَـهُ فقد تعلَّـمتَ منه. ومع نموك بدأت طفلاً متَّـكلاً ثم انتقلت إلى بالغ مستقل، والتحدي الذي يواجهه معظم البالغين في الحالة النموذجية هو عدم التطابقِ بينَ الشعورِ المتجذرِ في أنفسهم عمَّـا يفترضُ بالعالمِ أن يكونَ عليهِ وبينَ الواقع، وهذا يسببُ الألم. هذه هي مرحلة النفس الذاتية.

مع استمرارِكَ بالنضجِ وتجاوز مرحلة البلوغ، يصبح وعيك أكثر إدراكاً (سان كيو Saan Kiu). تملك الآنَ شعوراً أكبر بالغاية، وبما تريده من حياتك. طوَّرت مع كونك شخصاً بالغاً مستقلاً الأدواتِ اللازمةَ للتغلب على العوائق وتحقيق الأهداف، والسعي إلى ما تريده، وترك أثرك في العالم. يشبهُ هذا المحاربَ الذي يقهرُ خصومه في النزال، وهو جزءٌ من السببِ في استخدامِ الرهبانِ المحاربين من مدرسة الشاولين لهذا المفهوم، وهذه مرحلة النفس الموضوعية.

مع استمرارِكَ بالنضجِ إلى بالغٍ مستقلٍ، فإن المرحلةَ التاليةَ من تطوركَ تتضمنُ التركيزَ (وينج كيو Weng Kiu) وصولاً إلى التمكنِ في ميدانٍ محدد، وعند العملِ على مستوى وينج كيو Weng Kiu يكونُ لديكَ إحساسٌ واضحٌ بكلٍّ من التركيزِ وارتباطكَ بالكل، والكل هو تلكَ الوحدانية، وتلك البساطة. تحقق في هذه المرحلةِ التكافلَ المستقل، وتدرك في الوقتِ نفسهِ مسؤولياتكَ الشخصيةَ الخاصةَ، والتداخلاتِ بين حياتكَ وحيوات الآخرين. وفي هذه المرحلة تصبح حياتك فعلاً تعبيراً عن هويتك الروحانية، والتي هي مركزة على ما هو أبعد من حياتك الشخصية، لكي تركِّـزَ وتعكسَ ارتباطاتٍ أعمقَ بأفعالك، وبصداها في تيار الأبدية. وهذه هي مرحلة التحرر من الذات.

عند ذلك المستوى الأعلى من وينج كيو Weng Kiu يصبحُ معنى تحررِ المرءِ من ذاتهِ أنه حتى الشعورُ بالغايةِ يتلاشى، ويصبحُ فعلاً صرفاً. ليس هناك دافعٌ أو نيةٌ أو وسيلةٌ لغاية. إن قولك مثلاً: "هدفي أن أحمل الحزام الأسود، (أو أن أصبح مليونيراً، أو أي هدف ملموس آخر) عندها سأكون سعيداً" يظهر هذا القول أن الشخص يعيش عند مستوى سان كيو Saan Kiu، أو أن هذا الشخص متعلق بهذا الجزء من الحياة عند مستوى سان

كيو Saan Kiu. إن الشعورَ بالغايةِ هو ما يجعلُ هذا الشخصَ سعيداً، والسعادةُ نتيجة.

إن التشـتُّت، والإدراك والتركيز، لا يمكن تفسيرها على أنها خير وشر، بل إنها تصف مرحلة الإدراك التي أنت فيها، بالنسبة إلى أحد مجالات حياتك. ومن المفيد أن تعمل عند مستوى التركيز هذا في المجالات الحرجة والعاجلة من الحياة، ويمكنك أن تكون عند مستوى فاو كيو Fau Kiu متنقلاً بين هواياتك الجديدة، ويمكن أن تكون عند مستوى سان كيو Saan Kiu ومدركاً لكثير من المعلومات في مجالات اهتمام متعددة، لكنك تحتاج في ميدان خبرتك أو المجالات المهمة في حياتك إلى أن تعمل عند مستوى التركيز وينج كيو Weng Kiu. ضع طاقة التركيز تلك حيث المجالات المهمة: العائلة، وأمورك المالية، وأعمالك، وهذه أمور يجب أن تعرفها. إن سام مو كيو Saam Mo Kiu هو أيضاً منهجيةٌ لتطوير الفعالية، وهي طريقة للانخراط الكامل في الحياة، وأنت من يقرر مجالات حياتك التي تظن أن من المهم التمكّـن منها.

فإذا كنت رياضياً، فعليك أن تعرف عن نمط الحياة الصحية، وإذا كنت صاحب عمل فعليك أن تعرف عملك بتعمق، من حيث أموره المالية، والإدارية، والسوق وكل ما يتعلق به. اعرف ما هي مجالات حياتك الأكثر أهمية، ولا يكفي أن تحقق نجاحاً خارجياً إذا كنت فاشلاً كشريك زواج، أو إذا لم تكن تعرف ما يحدث مع ولدك. ضع مزيداً من التركيز على الجواب المهمة في حياتك لكي تعمل عند مستوى وينج كيو في هذه المجالات.

التوسع بالمثال

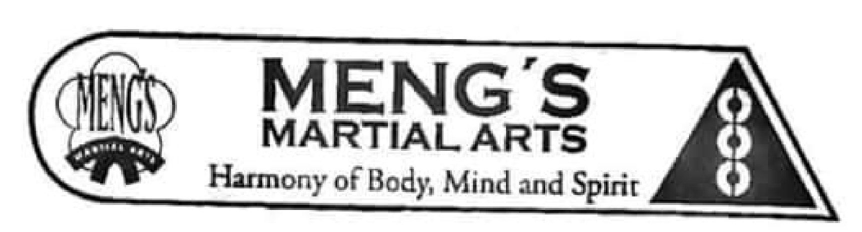
لقد استوعبتَ مفهومَ إنشاءِ جسورِ الربطِ، في الفنونِ القتالية، وكذلك في ميدان التنميةِ البشرية. اعمل الآنَ على الجمعِ ما بينها مستخدماً التفكيرَ المجازي فيما أنت تقرأ هذا المثالَ حول تطبيقِ سام مو كيو في سياقِ الفنون القتالية. فكر كيفَ يكونُ المستوى الفيزيائي تشبيهاً لحالاتِ الواقعِ القائمةِ الآن في الوقت نفسه، على المستوى الوجودي العقلي والروحاني. هناك في سياقِ الفنون القتالية كما في الحياةِ ثلاثةَ جسورٍ تعبرها أثناءَ تقدمك في تعلُّـمكَ وتطورك.

عندما يصبح سام مو كيو جزءاً منك كمهارةٍ حياتية، فإنه يفيدكَ في ترتيبِ الأولويات.

مثلاً: هناكَ شيءٌ ما وراءك، خارجَ نطاق بصركَ المحيطي، وتشعرُ أن هناكَ شيئاً ما. إذا كنت على تماسٍ مع الواقعِ، فإنك ستستديرُ وتركزُ على هذا الشيء، وتحملهُ بشكلٍ طبيعي إلى مستوى الوينج كيو (التركيز) بمجرد وضع انتباهك عليه، على الأقل لمدةٍ كافيةٍ حتى تقررَ إذا كانَ هذا الشيءُ يستحقُ اهتماماً فورياً من جانبك. فماذا إن لم تستدرْ؟ ماذا إن اخترتَ أن تتجاهله؟ خطرٌ جسديٌ في محيطكَ الفيزيائي، فاتورةٌ يجب أن تدفعها، أو واجبٌ عليك لا تجرؤ على تنفيذهِ، أو معلوماتٌ تأتيكَ- من المفيد أكثر دائماً أن تستديرَ وتواجهَ الخطر. تذكرْ أن الوقتَ والمكانَ والطاقة هي أسسُ الواقعِ في بُـعدنا هذا، ويتطلبُ التعاملُ مع الأمورِ في المكانِ الخطأ، والزمان الخطأ دائماً مزيداً من الجهد (الطاقة). وهذا هو واقعُ الزمان والمكان والطاقة.

مع مرور سنوات من التدريب تتطور مهاراتك وأنت تنتقل عبر هذه المراحل، وترسمُ في الممارسة اليومية مثالاً لكل مرحلةٍ من مراحل التقدم هذه، فتسيطرُ أولاً على ذهنكَ المشتت، ثم تتعلمُ الحفاظَ على إدراكك، وتتعلمُ أخيراً التركيز. وعندما يتركَّـزُ الضوء بشدةٍ كشعاعِ الليزرِ، يصبحُ قادراً على تحقيقِ ما لايستطيعهُ الضوءُ غير المركز. والتقدمُ من مرحلةِ الإدراكِ إلى مرحلةِ التركيزِ يضعكَ على تماسٍ مع قوةِ الذهنِ الحاد.

*** *** ***



SAAM MO KIU
"THREE CONNECTING BRIDGES"

ثلاثة جسور مترابطة

الجسر العائم
التشتت

FAU KIU:
"FLOATING BRIDGE"
- WANDERING -

إدارك الجسور المنفصلة

SAAN KIU:
"SEPERATE BRIDGE"
- AWARENESS -

SAAN KIU:
"SEPERATE BRIDGE"
- AWARENESS -

إدارك الجسور المنفصلة

WENG KIU:
"EVERLASTING BRIDGE"
- FOCUS -

الجسر الأزلي «الرتكيز»

تعليق: سواء كنت تدافع عن نفسك أو منخرطاً في فعالية أخرى، فإن تركيزك وإدراكك، ومجالات عدم الإدراك قائمةٌ جميعها في الوقت نفسه. إن هذه هي الحالة البشرية من العيش ضمن زمان ومكان.

من الأفضل أن نبدأ الآن باستعراضِ الحكمِ الستّ. يملكُ كل شيء في الكونِ هذه الجوانبَ الستَّة (على الأقل)، من حيثُ كيفيةِ التعبيرِ عن الواقعِ من قبل ذلك الشيءِ أو الشخصِ أو الغرض. ويستعرضُ الجدولُ أدناهُ هذه الحكمَ الستَّ مع كتابتها الصينية، ولفظها وترجمةٍ أساسية، وطريقةٍ سياقيةٍ لتطبيقِ كل حكمة منها.

سيك Sik	أدوات/ تقنيات	式 «ماذا»
يينغ Ying	هيئات/ آليات	意 «كيف»
يي Yi	مفاهيم	形 «لماذا»
ليي LEi	مبادئ	理 «قانون»
فات Faat	أساليب/ واقع	術 «طريق»
سيوت SEUT	حب الظهور	法 «مهارة»

فلننظر مثلاً إلى جوانبَ مختلفةٍ من واقعكَ أنت. هناكَ أولاً واقعُ مظهركَ الخارجي الذي تبدو عليه، كيف يراكَ الآخرون، (سيك Sik). ثم هناك واقعُ كيف تتصرفُ، وما هو سلوكك (يينغ Ying). ربما يكون مظهركَ مبهجاً مثلاً بالنسبةِ إلى من يراكَ إلى أن يرى تصرفك. أو أن مظهركَ قد لا يكونُ جذاباً بالنسبةِ لشخصٍ ما في البداية، لكنه قد يلاحظُ مع ذلك تصرفاتكَ اللطيفةَ. يُظهر سلوككَ عن ماهيَّـتكَ أكثرَ مما يظهرهُ شكلكَ الخارجي، وعند هذا المستوى من الواقعِ، يتمُّ التعرفُ إليكَ من أفعالك. يمكنكَ أيضاً النظرُ إلى تصرفاتك على أنها تعبيرٌ عن الهيئةِ التي تختارُ الظهورَ بها، والشكلَ أو الدورَ الذي تختارُ أن تلعبه.

عندما تعرفُ تفكيرَ شخصٍ ما فعلياً، عندها يمكنكَ فعلاً أن تبدأ بالتعرفِ إليه. هناك أيضاً واقعُ ما يدورُ في ذهنك، وهذا مستوى الواقع يي Yi. وإذا كنتَ قد تساءلتَ يوماً عن المصدرِ الذي تنشأ منه أفعالك... مثل «لماذ أستمر في ارتكاب الخطأ، حتى حينَ أعرفُ الصواب»، فاعرفْ أنَّ كل شيءٍ يبدأ من أفكاركَ التي تبدأ من ذهنكَ الواعي، وليستْ تتوقفُ هناك. إن ما تفكر فيه هو ما يقودُ فعلَكَ، وتظهرُ أفكاركَ متمثِّـلةً في سلوكك. تشيرُ يي Yi أيضاً إلى كيفيةِ فهمكَ للمعلوماتِ التي تحملها حواسك إليك، فأنتَ تملكُ في داخلكَ فكرتك الخاصة عن شخصك، والتي قد لا تكونُ نفسها كما يراكَ الآخرون، لكنها هي الحقيقة التي تعرفها أنت في داخلك. إنه مفهومُ الذاتِ الذي يصيغُ خياراتك، ونموك، وهو كلُّ ما يحدثُ ضمنَ ذهنكَ الواعي.

ثم هناك أيضاً جانبٌ آخرُ منكَ وهو ليي LEi الذي هو واقع كيانك اللاواعي. يعيشُ الذهنُ الواعي عند مستوى يي Yi، ويعملُ الذهنُ اللاواعي منسجماً مع ليي LEi، وسنغطي هذه الفكرة بمزيد من التعمق لاحقاً في هذا الكتاب، أما الآن فإن ليي LEi تمثل «القوانين الكونية» في العالم الفيزيائي، وكذلك أيضاً في عالمك الداخلي. يخضعُ جسدكَ لقوانينِ الواقعِ الفيزيائي، مثل الجاذبية والزمن. لكن وراءَ الواقعِ الفيزيائي، هناكَ أيضاً قوانينُ تحددُ كيفَ تصبحُ الشخصَ الذي أنتَ عليه. فأنت في هذه اللحظة هنا والآن نتيجةٌ للعاداتِ والمعتقداتِ التي تحملها في ذهنكَ اللاواعي، ويقولُ القانونُ أن الذهنَ اللاواعي يصبحُ طبيعتك («قانون» بمعناه العلمي) ليستْ هناكَ قوانينُ مفروضةٌ من الخارجِ مثل حدودِ سرعةِ القيادةِ في بعض الدولِ، بل إن هذه قوانينُ كونيةٌ مثل قانونِ الجاذبية، وهي تعملُ على وصفِ كيفيةِ سيرِ الأمور.

يستجيبُ اللاواعي إلى عاداتكَ ومعتقداتك، التي تؤثرُ على مشاعركَ، وأفكاركَ وتصرفاتك، وتلكَ الأشياء والأحداث التي تنجذبُ إليك، متطابقةً مع مشاعركَ المتكررة، وأفكارك وتصرفاتك. إن عاداتك ومعتقداتك هي طبيعتكَ الحقيقيةُ في تلك اللحظةِ من حياتكَ، وهي في جزءٍ منها ناتجةٌ عن المشاعرِ، والتفكيرِ، والأفعال التي شهدتها من والديك، ومن زملائك الراهنين الذين تختارهم قدوةً، ومن مجتمعك ومن ثقافتك. وستفهمُ هذا بتفصيلٍ أكبرَ عندما تدرسُ الفصلَ حول التنميةِ البشرية. إن الخبر الجيد هنا هو أنك تملكُ إرادةً حرة، بمعنى أنك قادرٌ على اختيارِ إعادةِ برمجةِ اللاواعي، لتولدَ بشخصكَ الجديد. لا يمكن للحيوانات أن تفعل هذا، ولا يمكنها تغييرُ طبيعتها وصنعُ شيءٍ جديد.

إن الجانب الآخر منك، هو واقعُ أن هناكَ جزءاً منكَ لا يرتبطُ بالجوانب السابقةِ، بما فيها القوانينُ السابقةُ التي أوجدتها بذهنك اللاواعي وعملتَ خاضعاً لها. الأمرُ الجيد هو أننا نحن البشر لا نخضعُ للغريزةِ فقط، بل إن لدينا غرائزَ، وذهناً لا واعياً، وآخر واعياً. ويمنحنا هذا القدرةَ على تغييرِ طبيعتنا، أي أنَّ حيواتنا ليستْ محددةً مسبقاً. يمكن لذهنكَ مثلاً أن يسافرَ إلى الماضي والمستقبل أو إلى الفضاءِ الخارجي. يتكشَّفُ البعدُ الروحانيُّ للحياةِ وفقاً لقوانينِ الواقعِ المطلق (FAAT). بالنتيجةِ، وخلالَ رحلتنا البشريةِ، فإننا نتركُ وراءنا العالمَ البشريَّ المحضَ، في غمرةِ اتساق طبيعتنا البشرية مع الطبيعة نفسها. أنت في الواقعِ كائنٌ روحاني.

وأخيراً فإنَّ حقيقتكَ أنت تشتملُ جانباً لا يمكنُ لأيِّ شخصٍ آخرَ أن يعرفه، ولا يمكن لأحدٍ التنبؤ به، هو العامل البشري سيوت SEUT. ويمكنكَ أن ترى هذا الجانبَ في نُـدَفِ الثلج: فكل واحدةٍ منها مصنوعةٌ من المادةِ ذاتها، لكن كلَّ واحدةٍ منها فريدةٌ. وسيوت SEUT هي ذلك التفردُ في داخلك، التركيبةُ المعقدةُ التي لا تجدها إلا فيكَ أنت، والتي تجعلُ منكَ ما أنتَ عليه: الأنت الوحيدَ في الوجود. إن مستوى الواقعِ هذا هوَ في الحقيقةِ «المتحكّـمُ في اللعبة».

إنَّ جوهرَ الواقعِ المطلقِ المتعلقَ بالكائنات البشرية هو الإمكانيات اللامتناهية التي نملكها جميعنا. وكلُّ شيءٍ ممكنٌ في العالمِ القائمِ في الذهنِ والقلب. هذه هي طبيعتكَ الروحانيةُ الحـقَّـة. وككائنٍ بشريٍ تعتبرُ جميعُ هذهِ المستوياتِ أجزاءَ أساسيةً من ماهيتك.

يتغيرُ كلُّ شيءٍ في الطبيعة، لكن النبات، والكلب، والحصان تبقى عندَ مستوياتِ وعيٍ ثابتة. أما نحنُ البشرَ فغيرُ محدودين. وأنت دائماً تصيرُ وترابطُ، ومقدَّرٌ لك أن تستمرَ بالنموِ والتغير، ولديكَ القدرةُ على أن تطورَ جوانبَ في ذاتكَ - مهاراتٍ جديدةً، ومواهبَ، وقدراتٍ - لاتملكها حالياً أو لا تعبِّرُ عنها. وبدلاً من التفكير في نفسك على أنك «كائن بشري» (بما يتضمنه هذا من معنى الشيء الموجود في حالةٍ راهنة) فكِّر في نفسكَ على أنكَ «كائنٌ صيَّار» (وهذا يتضمنُ الدلالة على شيءٍ يعيش عملية مستمرة).

يمكنكَ تطويرُ القدرةِ الفطريةَ لكي تختبرَ وتوجَدَ في آنٍ واحدٍ في جميعِ المستوياتِ الممكنةِ للواقع. فمن بينِ قدراتكَ الكامنةِ التي وُلِدتْ معكَ، قدرتكَ على العيشِ بطريقةٍ تشتملُ كلَّ من تكونُهُ ككائنٍ بشري: الكائنَ الروحانيَ، والذهني/ العاطفي، والجسدي. نحن الكونُ الأصغرُ من الكلِّ الكامل، ما يعني امتلاكنا كلَّ ذكاءِ الكونِ وقدرته، نحن واحدٌ غيرُ منفصلٍ، وأما التحدي هو التَّيقُّظُ لذلكَ الواقعِ الحقيقي.

يشكل هذا الفصلُ حجرَ الأساسِ الذي تُبنى عليهِ المعرفةُ التي تحملها بين يديك في هذا الكتاب، ولكي تصبحَ حكيماً، عليك ألا تصرفَ الطاقةَ في فهم هذه المعرفةِ فقط، بل إنَّ عليكَ أن تضعها في الفعلِ في حياتكَ الخاصة. يقودكَ التعاطفُ، ومنحُ نفسكَ والآخرينَ المساحةَ الضروريةَ لتكونوا ذواتكم. أتطلعُ لمشاركتكم هذه الرحلة، وسماعِ ما حققتموه حين يأزفُ الوقت.

*** *** ***

فلسفتي: في الفنون القتالية، والحب، والحياة

ليستِ الفنونُ القتاليةُ في جوهرها تقنياتٍ مجردةً للقتالِ، أو التغلُّـــبِ على عدوٍ ما، بل هي طريقةٌ للــــمِّ شملِ العالمِ، وجعلِ البشريةِ عائلةً واحدة. يتكونُ السرُّ الحقيقي للفنونِ القتالية من مناغمةِ نفسكَ مع الكون، وتوافقك بالتالي مع الكونِ ككلٍّ واحدٍ من خلالِ معانقةِ الإنسجام معه. أنا بالتالي لا أعرفُ الهزيمةَ، مهما كان هجوم خصمي سريعاً. ليس هذا لأن تقنياتي أسرع من تقنيات خصمي، وليسَ الأمرُ متعلقاً بالسرعةِ أساساً، فالقتالُ ينتهي في الحقيقةِ قبل أن يبدأ. حين يحاولُ الخصمُ أن يقاتلني، فإنهُ يقاتلُ الكونَ نفسَهُ، وعليه أن يكسرَ تناغمَ الكون، ومن هنا وفي اللحظةِ التي يقررُ فيها القتالَ معي، فإنَّ الهزيمةَ تلحقُ به.

كيف يمكنكَ إذاً أن تصححَ ذهنكَ المنحرفَ، وتنقِّـــي قلبكَ، وتناغمَ جسدكَ وروحكَ مع فعالياتِ كلِّ الأشياءِ في الطبيعة؟ عليك أولاً أن تنقِّـــيَ قلبك. يطلقُ القلبُ النقيُّ حباً عظيماً، قادراً على الوصولِ إلى جميع الأزمانِ وأصقاعِ الكون. ومن لا يوافقونَ على هذا لايمكنهم تحقيقُ التناغمِ مع الواقع.

ليست الفنونُ القتاليةُ الحقَّـةُ تـنافساً في التقنياتِ، وفي الفوزِ والخسارة؛ فالفنونُ القتاليةُ الحقيقيةُ لا تعرفُ الهزيمة. ويعني «الفوز» فوزاً على الذهنِ، بهزيمتكَ للتنافرِ في داخلك. وتتطلبُ دراسةُ الفنونِ القتاليةِ ذهناً يحكمُـهُ التوجهُ نحو خدمةِ السلامِ لكلِّ البشريةِ في العالم، لا ذهناً يركزُ على الممارسةِ المجردةِ بقصدِ التغلبِ على الخصم. إنَّ الفنونَ القتاليةَ الحـقَّــةَ هي فعلُ محبةٍ، وهي فعلٌ يمنحُ الحياةَ لكلِّ الكائنات - لا فعلاً يقتلُ أو يسعى للصراعِ بين بعضنا - الحبُّ هو الروحُ الحارسةُ للحياة.

تعني «طريقةُ الفنونِ القتاليةِ» السعيَ إلى تحقيقِ التناغمِ وإلى ممارسةِ الحفاظِ على الوحدةِ. فإذا افترقنا عنْ هذا ولو قليلاً، ضيَّـعنا الطريقَ، وأودُّ من الناسِ المهتمينَ هنا أن يصغوا إلى صوتِ الفنونِ القتالية، استخدموها ليسَ لتصحيحِ الآخرين، بل استمعوا إليها كلّاً لتصحيحِ ذهنه.



تستنهضُ الفنونُ القتاليةُ العمليةَ الفــنيةَ لاكتمالِ إدراكنا لقدراتنا الكامنةِ، وإبداعيتنا، والطريقة المتناغمةَ في عيشِ الحياةِ نفسها والتعبيرِ عنها، ولا تقتصرُ الفنونُ القتالية على انضباطِ الجسمِ والذهنِ، لممارسةِ اللكم والركل، بل إنها تتعامل أيضاً مع الأنشطة اليومية كلها كالطعام والنوم. إن «المعارك» التي يخوضها المرءُ باستمرارٍ في حياتهِ اليوميةِ تفوقُ بكثيرٍ معاركَ المنازلةِ النادرة. لكن إذا تمكنَ المرءُ من التعاملِ بفعاليةٍ مع القتالِ «الفعلي»، فإن معاركَ الحياةِ تغدو أسهلَ بكثير.

إنَّ عملية المنازلةِ، شبيهةٌ بعمليةِ العيشِ، وتتضمنُ البحثَ عن الحقيقة، وتكمنُ قيمتها في الفعلِ الراهن - وليس فيما تمَّ فعلُـهُ، وفي الرحلةِ نفسها- وليس في الوجهة النهائية، في التجربة، لا في النتيجة. عندما تعيش في خضم العملية، وليسَ بهدفِ المنتج منها، تصبح لكل لحظةٍ جائزتها، ويصبح الفعل في الحياة مباشراً وحراً. إنَّ العيشَ في الماضي يوقفُ الإبداعَ، والعيشُ في المستقبلِ يشوشُ الحاضرَ، ويتطلّـبُ الواقعُ تقديرَ هنا والآن. إنَّـهُ إدراكٌ لما يكمنُ في أعماقِ نفوسنا. هذه هي الأفكار التي تشكلُ حجرَ الأساسِ في الفنونِ القتالية، وهي تشكل رسالةَ الفنونِ القتالية، وهي رسالةٌ يفترضُ بك أيضاً أن تحملها.

الغراند ماستر بيني مينغ

*** *** ***

الفصل الأول

فَهمُ الحكمِ الستّ

عليك قبل أن تتمكَّنَ من استخدامِ شيءٍ ما أن تفهمَ هذا الشيء. ومن أجل الفهمِ الكاملِ لهذا الشيءِ، عليك أولاً أن تدركَ جميعَ الأجزاءِ المكونةِ له، وتوضحُ المقاطعُ التاليةُ المكوناتِ الفرديةَ للحكمِ الست، وسأعملُ عند فهمك لها، على التوسعِ بمزيدٍ من التفصيلِ في تطبيقها المناسب. وأثناء قراءتكَ للتوصيفِ التالي فكر بطبقاتِ المعنى التي يعبرُ عنها كلٌّ منها- فرادى وبالإجمال. وهي معاً تؤدي إلى رؤيةٍ أعمقَ لطبيعةِ الواقع.

سيك SIK المظهر

أدوات سيك SIK/ التقنيات/ المظهر «ماذا»	式

يمكن استخدامُ سيك SIK مثل «أدواتٍ، أو تقنيات، أو مظهر». ما هو الجزءُ من جسدكَ الذي تستخدمهُ في سياقِ الفنونِ القتالية (القبضة مثلاً)، وما الذي تفعله بها (لكمة أمامية، غالباً ما تسمى جاب Jab). أما في سياق التنمية البشرية، فإن سيك SIK هي «المظهر». إنه انطباعُـكَ الأول ويشملُ كلَّ شيءٍ عن «مظهرك». ويتضمَّـنُ هذا صحَّـتكَ ومظهرَ جسدك- هل هو لائق بدنياً، هل هو مشدود؟ وقد يشملُ أيضاً الثيابَ التي ترتديها، هل هي نظيفةٌ، مرتبةٌ، وملائمةٌ للمناسبة، حتى أن هذا يشمل عِرقك، وجنسك، ولون بشرتك، وجنسيتك. ومازالَ من الشائعِ جداً أن يهتمَّ الناسُ بالأوهامِ المتعلقةِ بمثلِ هذه الأمورِ السطحية كثيابِ الشخص وأن يتعلقوا بالحكمِ على الناسِ بناءً على المظاهرِ الخارجية.

سمعتَ أنه ليستْ هناكَ ندفتا ثلجٍ متشابهتان. وكلُّ إنسانٍ شبيهٌ بندفةِ ثلج، وهناكَ مليارات من البشرِ وكلنا أفراد. وربما تبدو مجموعاتٌ منَّـا مختلفةً عن مجموعاتٍ أخرى، لكنك إذا بنيتَ استنتاجاتكَ على أساسِ المظاهر، فستفقد حقيقةَ أنَّ هناكَ تشابهاتٍ بين البشرِ جميعاً أكثرَ من الاختلافات. حينَ يعتمدُ الناسُ تماماً على المستوى سيك SIK وحدهُ، تزيد فرصةُ التحاملِ والصعوبات وحالاتِ سوءِ الفهم، والانفصالِ، والصراعات.

لكلِّ شيءٍ في الكونِ واقعهُ الذي يحتوي هذه الجوانبَ الستةَ (على الأقل)، وتعتبر سيك SIK بمثابة المستوى الأول الذي تصادفه- أو المظهرَ الذي يبدو عليه شيءٌ ما منَ الخارج. يمكنُ لهذا المظهر أن يقترحَ عليك عدةَ أمور، لكن عليك أن تكون حريصاً جداً من بناء الاستنتاجاتِ الأكيدةِ، بناءً على السطحيِّ أو القشرةِ أو الخارجيةِ أو الانطباع الأولي،

و«المظهر» أو السّمةِ التي تلصقُها بشخصٍ أو مكانٍ أو تجربةٍ أو شيء.

سيك SIK في تطوير الفنون القتالية

كل ما في الوجودِ هو تعبيرٌ عن الطاقة عند تردداتٍ مختلفة في ذبذباتها. تخبرنا النصوصُ الروحانية القديمةُ بهذا، وكذلكَ العلمُ الحديث. وقد توصَّلتْ مدرسةُ الشاولين القديمةُ للفنونِ القتالية أيضاً إلى هذا المنظور. تُعتبرُ سيك SIK بمثابةِ التعبيرِ الذي نفهمه عندما يعبِّرُ أيُّ شيءٍ في الكونِ عن واقعهِ الخارجي. يمكنك التفكير بسيك SIK على أنها جِلدُ الواقعِ أو بَشَرَتهُ ضمنَ الكونِ الفيزيائي. وأما في سياق الفنون القتالية، فإنَّ التعريفَ المختصرَ لسيك SIK هو «الأدوات، التقنيات، أو الأسلوب».

وبالنسبة لمن يمارسُ الفنونَ القتاليةَ، فإنَّ سيك SIK هي ما يمكنكَ ملاحظتهُ من الخارج. ترى الأدواتِ ويمكنكَ أن ترى التقنيات، ويمكنُ أن ترى أيُّ أجزاءِ الجسم هي الأدواتُ لتنفيذِ تلك التقنية. يشارُ إلى هذا أيضاً على أنّـهُ «الأسلوبُ» في الفنونِ القتالية.

المعنى التخصصي «للأدوات والتقنيات»

أدواتنا في الفنون القتالية هي أيدينا، وأقدامنا أو أية أجزاء أخرى من الجسم يمكن استخدامها كأسلحة. أما التقنيةُ فهي الاستخدامُ الماهرُ لهذه الأدواتِ في وظيفةٍ محددة، لإنجازِ غرضٍ معين. والتقنيةُ هي ما تفعلهُ بالأداةِ، فالأداةُ الرئيسةُ للركلةِ الجانبيةِ مثلاً هي عقبُ القدم. وهو ما يوصلُ الصدمةَ إلى الهدف.

تولي اهتمامك في أثناءِ تعلمِ تقنيةً ما، بجزءٍ ما من الجسمِ وما ستفعلهُ بهذا الجزء. تراقب سيك SIK، أو التعبير الخارجي عن التقنية، والأداة وكيف تم توظيفها، وتقوم بنسخ تلك الحركة. قد تلاحظُ مثلاً أن الأداةَ في أنواعٍ محددةٍ من اللكماتِ هي برجمُ الإصبع، في حين أنّـه في اللكمةِ الخطافيةِ (الدائرية)، أو لكمةِ جاب (المستقيمة) فإن البراجمَ هي التقنيات. هكذا تتعلمُ عند المستوى سيك SIK، وأنت ترى الخارجي أولاً بطبيعةِ الحال.

عندما يشاهدُ العامةُ الفنونَ القتاليةَ من منظورِ مستوى سيك SIK فقط، يبدأ ربط هذه الفنون بالتسميات السطحية. فيسألُ العامّةُ دوماً أيُّ الأساليبِ هو الأفضل، وأيُّ التقنياتِ تتفوقُ على غيرها. فإذا شاهدوا لاعبَ كاراتيه يتغلبُ على ملاكمٍ فإنهم



يستنتجونَ خطأً أن الكاراتيه أكثرُ فاعليةً من الملاكمة. غالباً ما يؤدي إطلاقُ التسمياتِ هذا إلى التقسيم، وذلك بسببِ التركيزِ على الاختلافات مثل الركلِ مقابلَ اللكم، أو الكاراتيه مقابلَ الجوجيتسو. هذه الأمورُ مختلفة تماماً على المستوى السطحي. لكن ومع الوصولِ إلى فهمٍ أعمق، والنظرِ إلى الأساسيات، تجدُ هناكَ تشابهاتٍ أكثرَ من الاختلافات.

نص جانبي: تـــمَّ تقديمُ غراسي جوجيتسو في الولاياتِ المتحدة إلى مجتمعِ الفنون القتاليةِ، من خلال بطولاتِ القتال المتخصصة، وسيطرتْ عائلةُ جوجيتسو في البدايةِ على هذه البطولات، ونجحت الأدواتُ والتقنياتُ التي استخدموها في لعبتهم هذه، في التغلب على كلٍّ من تحداها، لكن بعد سنوات من التنافس، ومن خلال تزايد الإدراك، فإن الفائزين ببطولات UFC عادوا ليكونوا من عامةِ المقاتلين. في البدايةِ تبنَّــتْ العامةُ بفهمها السطحيِّ لواقعِ القتالِ فهماً يقولُ بأن غراسي جوجيتسو هو أسلوبٌ متفوقٌ من أساليبِ الفنونِ القتالية، لكنَّ الحقيقةَ كانت أن غراسي قدَّم مجموعةً من المهاراتِ، إلى مجتمعٍ من المنافسينَ غير المؤهَّــلينَ بعدُ لهذا الواقع. ومع مرورِ الوقتِ وتراكمِ الخبرة، فإنَّ الواقعَ اليومَ يقولُ أن من سيفوزُ يجب أن يملكَ الخبرةَ والمهارة في جميعِ المجالات. وهذه هي الحكمة التي عبَّـرت عنها التقاليدُ القديمةُ للفنون القتالية من خلالِ تطويرِ مهاراتِ النزالِ الأربع: الركل (تي Ti)، والضرب (دا da)، والطرح أرضاً / القذف (شواي shuai)، والسيطرة (نا na). ومدرسة شاولين وينج تشان مثال عن النظام التقليدي المتكامل.

وبالنسبة للفنونِ القتاليةِ عند المستوى سيك SIK .... فإن ارتداءَ الحزامِ الأسود، شبيه بارتداء أجمل بذّةٍ للحزام الأسود.

سيك SIK في التنمية الذاتية

عند انخراطكَ في عمليةٍ ما، سواءً كانت عملاً فنياً، أو اختراعَ شيء ما في الواقع، أو تغيير حياتك إلى ما تريد لها أن تكون، فإن سيك SIK تعتبر ثمرة أهدافك. وهي التعبيرُ الخارجي عن اللحظةِ التي تحققُ فيها هدفك، كما هي الزهرةُ الجميلةُ التي تتفتح. يستحوذُ الظهورُ البصريُّ للزهرةِ على الانتباه، لكنَّ باقيَ واقعِ الزهرةِ مثل قوةِ

جذورها، ليستْ مرئية. ويمكنكَ كشخصٍ أن تحصلَ على ثيابٍ جديدةٍ، أو سيارةٍ جديدة، أو منزل أو تسريحة، أو حتى جراحةٍ تجميلية تغيرُ من مظهرك (جميعها سيك SIK)، لكن من دونِ التغيير في الشخص من الداخلِ، لا تولِّدُ التغيراتُ الخارجيةُ تطوراً في الحياة، وتؤدي التغيراتُ الخارجيةُ إلى مزيدٍ من الوهمِ والألمِ والمعاناة. وإذا كنت من العارفينَ بقانونِ الجذب (الاعتقادُ بأنَّ مجردَ التفكير في شيءٍ ما، يجعلهُ يظهرُ في حياتكَ دونَ جهدٍ منك)، فستعرف أنه في غالب الأحيانِ نوعٌ من «التفكيرِ السحري».

سيك SIK هي التجلِّـي، والنتيجةُ التي تنشأُ عن الجمعِ بين عاداتكَ، ومعتقداتك، وتوكيداتكَ، وأهدافك، وأفعالكَ تجاهَ ما ترغبُ به. يظهر تعبيـرُ سيك SIK عندما تجتمعُ نواياكَ وأفكارك ومشاعرك، وأفعالكَ لتصنعَ شيئاً جديداً وتوجِـده. وفي اللحظةِ التي تتَّـسقُ فيها ذاتكَ الحقيقيةُ - مجموعُ خياراتك، ونزاهتكَ، وشخصيتكَ، الكونج فو الخاصُّ بك- مع ماهو حقيقي، عندها يكون سيك SIK في أفضلِ أحواله، أما في أسوأ أحوالِ سيك SIK فهي لا تعدو كونها مطباتٍ سطحيةً، و"مظهراً" يوحي بالنموِ والتطورِ الشخصي. يشبه الأمرُ ممثلاً غنياً مشهوراً، أو سياسياً يقودُ حياةَ العامةِ، لكنه يعيشُ حياةً سريةً تافهةً خفية.

انظر في داخلك- اكتساب البصيرة

فكر فيما يلي: تترجمُ سيك SIK بكلماتٍ مختلفة اعتماداً على السياق (في أثناءِ تطبيقك لها)، لكن المعنى يبقى نفسهُ. فكر في الأدوات والتقنيات، والمظهر، والانطباعات الأولى، والإثمار، والنتيجةِ النهائية، لكي تفهم معنى سيك SIK في كلٍّ منها.

يينغ Ying الهيئة

يينغ الهيئات/ الآليات «كيف»	形

يمكن فهم يينغ Ying على أنها «الهيئات والآليات»، وفي سياق الفنون القتالية فهي كيفَ تحركُ الجزءَ من جسدك (مثلاً تدويرُ المرفقِ عند الكتفِ أو مدُّ المرفق) عندما تستخدمُه لتنفيذِ التقنية؟ وفي سياقِ التنميةِ البشرية، تمثلُ يينغ Ying «الفعلَ أو التصرف»، ويشملُ هذا كيفَ يتصرفُ الناسُ، مثل كيفيةِ معاملتهم لأنفسهمْ وللآخرين، كما يشملُ هذا

عاداتكَ الصحية، وكيف تتصرفُ، وكيف تأكلُ طعاماً صحياً وتتمرنُ بانتظام. يتضمنُ أيضاً كيفَ تقومُ بالتصرف، ومدى اهتمامكَ بأمورِ حياتك، ويمضي هذا المستوى أعمقَ من مظهر الشخص، أو المكان، أو التجربة، أو شيءٍ لفهمِ كينونته، وكيفَ يستمرُّ في الوجود. من الممكنِ بالنسبةِ إلى البعضِ أن ينظروا إلى شخصٍ أو حالةٍ ليدركوا الطرق الأعمق لتراكب الأشياء، حتى تتولد تلك اللحظة، متجاوزين بذلكَ النظرةَ السطحية. مثلاً إدراكُ أن شخصاً ما واقعٌ في مشكلةٍ قانونية، وفهمُ أن تجاربهُ الحياتيَّـــةَ ساهمتْ في خلقِ هذه المشكلةِ أساساً.

وبالعودة إلى ندفةِ الثلج، فإن فهمَ البينغ Ying هو فهم كيفية تشكُّلِ ندفةِ الثلجِ الفريدةِ. ومثلما تبدو مجموعاتٌ منَّـــا نحنُ البشرَ متشابهةً، أو مختلفة، فإننا ندركُ على المستوى الأعمقِ أن مجموعاتِ الناس التي تملك تجارب متشابهةً تميل أيضاً إلى التصرفِ بطرقٍ متشابهة، وهي طرقٌ تتجاوز حدودَ الفروقاتِ العرقيةِ أو الإثنية، أو الاجتماعية أو السياسية أو الجنسية أو الدينية. عندما يبدأ الناس يتصرفون عند مستوى يينغ Ying فإنهم يبدؤون يدركونَ كيف تنشأ حالاتُ الإجحافِ والصعوبات وسوءِ الفهم والصدامات، وكيف تتوسع. ويسمحُ لك فهمكَ لهذه الآلياتِ التي تقفُ وراءَ ما يحدث، بأن تكسرَ حلقاتِ الماضي السلبيةَ، لتبدأ بخلقِ حاضرٍ ومستقبلٍ جديدين.

إنَّ كل شيء في الكون له واقعٌ يتضمنُ هذه الجوانبَ السِّـــتَّـةَ (على الأقل)، ويينغ Ying هي المستوى الثاني الذي تصادفه - كيف هي هيئةُ شيءٍ ما، وكيف يتحركُ ويعمل. ويمكن لهذه الحركات والهيئات والأشكال التي تأخذها الأشياء أن تقترح عليك أموراً جديدة، وإدراكاً أكثر عمقاً من سيك SIK، لكن ما زالَ عليك الحرصُ الشديد من بناءِ الاستنتاجاتِ الثابتة، استناداً إلى هذين المستويين من الحكمة. واعرف أيضاً أنك بتغييركَ لهـيئةِ الأشياءِ فإنك تغيرُ من وظيفتها أيضاً، مما يولدُ نتائجَ مختلفةً... أو أنك بتغييرِ يينغ Ying، فإنكَ تغيرُ سيك SIK.

يينغ Ying في تطوير الفنون القتالية

إن البينغ Ying الهيئات والآليات، هي الطبقةُ الثانيةُ للواقع، ولكلٍّ من التقنياتِ مثل اللكمة المستقيمة، أو الركلة الخطافية، أو مسك الذراع، بالإضافة إلى المدارس الأخرى

مثل التيكواندو، والملاكمة، والجوجيتسو، لهذه كلها هيئاتٌ يمكن تعريفها كجزء من هويتها. إنَّ هناك سببًا وراءَ اتخاذِ الحركات الفيزيائية التي نمارسها لأشكالٍ محددة. لم تتغير آلياتُ الجسم البشري منذ آلافِ السنوات، وعندما يكون الجسمُ سليماً، ويملكُ قوةً مناسبةً ومرونة، فإنه يميزُ الوضعياتِ السليمةَ والأكثر فاعليةً للحركة، لكنَّ حين تتقيد الأجسامُ بالتوترِ، والحالةِ الصحية السيئة، والتطورِ غيرِ المتزنِ للعضلات، والبنية السيئة، أو نقصِ اللياقة، تحتاجُ هذه الأجسامُ عندها إلى توجيهها من حيث آلياتِ الحركة. ولهذا السببِ فمن المهمِ جداً أن نفيدَ ممن سبقونا، إذ تظهرُ لنا تقاليدهم أفضل الأساليبِ، التي يمكنُ لها أن توفرَ علينا الكثيرَ من الوقت.

اعلمْ كممارسٍ للفنون القتالية أن يينغ Ying أو هيئاتِ الجسم، والشكلَ الذي تتخذهُ الحركة، والآلياتَ التي يستخدمها الجسمُ لتنفيذ التقنيةُ، هي التي تكمنُ وراءَ مظهر سيك SIK وضمنَه. فكرْ بالأمرِ بهذه الطريقة: إذا كانت سيك SIK هي الأدواتُ والتقنيات، أو الـ «ماذا» التي تراها من الخارج، فإنَّ يينغ Ying هي الآليات، والـ «كيف» التي تجعلُ هذه التقنياتِ مجديةً. ما أهمية هذا؟ يُمكِّـــنك هذا الفهمُ من البدءِ برؤيةِ الفروقاتِ الخارجيةِ بين الأساليب، ويمكِّـنك من النظرِ إلى ما وراءها لتتعرفَ إلى ما يجعلُ التقنية مجدية. يسعى ممارسُ الفنون القتالية الذي ينطلقُ من ذهنيةِ المستوى السطحي سيك SIK، إلى تعلمِ الكثيرِ من التقنيات المختلفة، ليتمكنَ من مواجهةِ أية حركةٍ ممكنةٍ من الخصم، لكن ليستَ هناكَ تقنيةٌ مثاليةٌ لمواجهة كل حركةٍ محتملةٍ من الخصم، وللنزالِ مسارٌ مركبٌ من عواملَ معقدةٍ تعملُ معاً وفي آن واحد.

أقوم بتعليمِ التقنياتِ والحركاتِ المضادة، لكن يينغ Ying الهيئات وآليات الجسم، تتضمنُ الكثيرَ من الأشياء، بما فيها الرفع، والتموضع، وكمية الطاقة وغيرها كثير. من هنا فإن كل حالةٍ متفردةٌ هيَ التي تحددُ ما إذا كانت التقنيةُ مجديةً أو لا. بالنسبةِ للكمةِ مثلاً، فإنها قد تكونُ مستقيمةً أو متقاطعة، أوضربةَ الكاراتيه المستقيمة، أو اللكمةَ العموديةَ لمدرسةِ وينج تشان، وإذا كان مرفقك للخارج، فلن تكون الآلية مثاليةً. إن الآليات دائماً هي التي تحددُ جودةَ التقنية. ويحددُ يينغ Ying جودةَ سيك SIK. وبدلاً من التركيزِ على سيك SIK فقط، فإنني أشدِّدُ على يينغ Ying وأثقُ بذكاءِ طلابي الكافي ليدركوا التقنية.

تخيل ممارساً للركلِ ينازلُ ملاكماً، ولنفرضْ أن اللكماتِ المستقيمةَ من الملاكم، منفذةٌ بإتقانٍ وباستخدامِ الآليات المناسبة، والمرفقُ للأسفلِ بحيث يشكلُ مثلثاً بين الكتفينِ والقبضة. ولنفرض أن لاعبَ الركلِ يركلُ من وقفةٍ غير متزنة. سيتفوقُ الملاكمُ في هذه الحالة، حتى وإن كانت ساقا اللاعبِ الآخرِ أكثرَ قوةً، إلا أن تقنياتِه لن تكونَ فعالةً انطلاقاً من وقفتِه غير المتـــزنة. ومن بين حالاتِ سوءِ الفهمِ الشائعة، القولُ بأن الأدواتِ والتقنياتِ كافيةٌ وحدها. ربما يشاهدُ الناس ملاكماً يتغلبُ على لاعبِ ركل ليستنتجوا أن الركلَ ليسَ عملياً في النزالِ مثل اللكمِ. وهذا أحدُ الأمثلة على رؤيةِ حدثٍ ما، وبناءِ الاستنتاجاتِ على أساسِ منظورِ سيك SIK وحده. أما عندَ النظر من منظورِ يينغ Ying، فسترى بوضوحٍ أن الأمرَ محصورٌ تماماً بتدريبِ هذا الشخص، واستخدامِهِ للهيئةِ المناسبة، والآليات والتوقيت، أي أنه يتوقفُ باختصارٍ على مستوى مهارته في فنه القتالي. وأنَّ الأمرَ لا يعودُ إلى تفوق فن قتالي في حد ذاته على آخر. تعتمدُ نوعيةُ سيك SIK على مدى امتلاكِ يينغ Ying مناسبة.

بالإضافة إلى هذا تساعدكَ مقاربةُ الحكم الست للفنونِ القتالية، في الابتعادِ عن الأفكارِ المحدودة بالنزالِ والدفاع عن النفس. ليست هناك تقنية مطلقةٌ، ويتطلبُ النزالُ أن تتركَ نفسكَ لتيارِ واقعِ تلكَ اللحظة، والتغييرِ السهلِ، والتكيُّـفِ لاستعادةِ التناغم.

وبالنسبة للفنون القتالية عند مستوى يينغ... فأن تكونَ حاملاً حقيقياً للحزامِ الأسود يعني، أن تكون عند المستوى سيك SIK وتتصرف كمن يحملُ الحزامَ الأسود.

يينغ Ying في التنمية الذاتية

إذا فكرتَ في بناءِ الحياة التي تريدها، تكون يينغ Yingعندها هي الفعلَ الذي تقومُ به لتحقيقِ ما تريدُه. وهذا هو الفعلُ، أو هو الـ« كيفَ» في حياتك، وحياةِ الآخرين. يتحفزُ يينغ Ying الخاصُّ بنا، أو كيفية قيامنا بالأشياء التي نقوم بها، من يي Yi، الفكرة (وسنناقشها بعد قليل). عند مستوى يي Yi تكونُ الفكرةُ من دونِ الفعلِ عديمةَ الهيئة، وهي طاقةٌ كامنةٌ لم تتجسدْ تماماً بَـعدُ على المستوى الفيزيائي، أو في الواقع. إنها هي من تأخذُ الفعلَ إلى المستوى الفيزيائي أو الواقع.

انظر في الهيئاتِ والآلياتِ القائمةِ في حياتك: هل هي صحيحةٌ بالنسبةِ لهدفكَ المحدد؟ كيف تتعاملُ مع الناسِ من حولك؟ هل هم يبادقُ لتحقيقِ أهدافك، أم أنهم شركاءُ في ذهنك؟ هل تتطابقُ أفعالكَ مع كلامك (الذي يمثلُ أفكارك)؟ افهمْ وحلل كيف تتصرفُ مع أشخاصٍ تحبهم، ومع أشخاصٍ لا تحبهم، ومع أشخاصٍ تريدُ منهم بعضَ الأمور، وأشخاصٍ يريدونَ منكَ بعض الأشياء. هل تعاملهم كما تودُّ أن يعاملوك؟ هل تتعاملُ معهم بمعاييرَ أعلى أو أخفض من تعاملكَ مع نفسك؟

تخيَّـلْ شخصاً أنيقاً، ومحترفاً، وثيابهُ متناسقة تماماً، لكنه لا ينظفُ أسنانه، أو لا يستحمُ بانتظام، وعندما تتحدثُ معه يتذمرُ من كل شيء، وهو فــظٌّ مع النادل، ولا يحترم الوقت أو طاقة الناس من حوله. في حين يبدو مظهره جيداً (سيك SIK)، إلا أن كيفية تعامله مع نفسه ومع الآخرين (يينغ Ying) تظهر لك شعوره الحقيقي تجاه الناس المحيطين به، وإذا كانت سيك SIK تعبيراً عن مظهرك، فإن يينغ Ying هي كيف تتصرف.

ويينغ Ying هي مستوىً للواقع أكثر عمقاً وقوةً. تخيَّـلْ أن تلتقيَ بشخصٍ ما من الجنسِ الآخر، وبعد أن تتعرفَ إليه وترى كيف يتصرف، ربما تتغيرُ آراؤكَ حولَ جاذبيته، ربما يكونُ جميلَ المظهرِ من الخارج، لكنه بشعٌ من الداخل، أو بشعاً من الخارجِ وجميلاً في الداخل. ربما تؤدي أفعالُـهُ وتصرفاته إلى تغييرِ آرائكَ ومشاعركَ حيالَ مظهره. وربما يكونُ الوقتُ قد حانَ لتحديثِ تعاملك مع حياتك وعلاقاتك. الفعلُ المتكررُ هو مفتاحُ النجاح، ويؤثر التكرارُ على الذهنِ ويخلقُ عاداتٍ جديدة. فلنجرب مثالاً على كيفية حفاظك على جسمك:

- أولاً: قفْ أو اجلسْ وجسمكَ ممتدٌ بقدرِ ما تستطيعُ، واشعرْ بطولِ جسدكَ وامتدادهِ بطولهِ الكامل، قلْ الآنَ وبصوت عالٍ: «أشعرُ بأني في حالةٍ مزرية» انتبه لهيئةِ جسدكَ، كيف تُـشعِركَ الكلماتُ التي تستخدمها. هل هما متطابقان؟ هذا هو المثال (أ).
- ثانياً: فيما أنت لا تزالُ واقفاً أو جالساً، اضغطْ صدركَ وحاولْ أن تأخذَ أصغرَ حجم ممكن، قلْ الآن: «شعرُ بالروعة» وانتبه مرةً أخرى إلى هيئةِ جسدك، وشعوركَ والكلماتِ التي تستخدمها هل هي متطابقة؟ هذا هو المثال (ب).



- أخيراً: قف أو اجلس ممتداً بقدرِ ما تستطيعُ، واشعر بجسدك، وامتداده بطولـهِ الكاملِ، ومرةً أخرى قل الآن: "أشعر بالروعة" وانتبه مرةً أخرى إلى هيئةِ جسدك وشعوركَ والكلمات التي تستخدمها هل هي متطابقة؟ هذا هو المثال (ج).

أيها الأفضلُ بين الثلاثة؟ أي الأمثلةِ شعرتَ أنّـهُ أكثرُ انسجاماً؟ الغالبُ أن الجوابَ هو (ج). وهذا لأنَّ الفعلَ الفيزيائي (يينغ Ying) متوافقٌ مع الفعلِ الفكري/ العاطفي المعبَّـرِ عنه بالكلام (يي Yi). في الأمثلة (أ وب) ينتجُ نقصُ التوافقِ عن أنَّ الفعل الفيزيائي أقوى من الفعلِ الفكري/ العاطفي.

انظر في داخلك- اكتساب البصيرة

فكر فيما يلي: تشيرُ يـينغ Ying إلى كيفيةِ تصرفكَ أثناءَ قيامكَ بأمر ما. فكر في المراتِ في حياتكَ التي شعرتَ فيها بعدمِ الارتياح، واستكشف كيفَ أن أفعالكَ لم تكنْ متطابقةً مع مشاعرك/ أفكارك. ثم انظرْ في المراتِ في حياتك التي شعرتَ فيها بأنَّ كل الامور يسيرةٌ وشعرتَ بالإنجازِ والإثارةِ في حياتك. استكشف كيف أن أفعالكَ وأفكارك/ مشاعركَ كانت منسجمة. استنتجْ مجموعةً من 5-3 خطوات تساعدكَ في تحقيقِ مزيدٍ من الانسجام ما بين جسمكَ وبين أفكارك/ مشاعرك.

*** *** ***

يي Yi الأفكار

意

يي Yi المفاهيم «لماذا»

يمكن فهمُ يي Yi على أنها «المفاهيم، أو الأفكار، أو النوايا» النظرُ إلى الأعمق، إلى أبعدَ من سيك SIK، المظهر الخارجي لتقنيةٍ ما، وأبعد من يينغ Ying آليات الجسم والهيئة التي تتخذها الحركة، يي Yi هي المفهومُ، أو الفكرةُ أو النيةُ في ذهنكَ الواعي. هناك نيةٌ في ذكاءِ الذهنِ- الجسد قبل أن تحدثَ الحركةُ، وهي التي تؤسِّـــسُ لتلكَ الحركة.

وعليكَ في سياقِ الفنونِ القتالية، أن تبحثَ عن المفهومِ الأشمل، وكيف ينطبقُ على ما هو أوسعُ من هذه الحالةِ المحددة، في أثناءِ تعلمك لتقنية ما. فكر في ما يجعلُ هذه التقنيةَ ناجحةً، حتى تتمكنَ من فكِّ رموزِ النيةِ الذهنيةِ خلفَ هذه الحركةِ أو تحتها. غالباً ما تتعلقُ النيةُ الذهنية بتحقيقِ مستوى كفاءة أعلى، بدلاً من كونها مجردَ مزيدٍ من القوةِ أو السرعة. ويتم التعبير عن النية الذهنية من خلال الذهن المركز، وباستخدام الطاقة المناسبة مجتمعةً مع يينغ Ying، مثل الحفاظ على الوضعيةِ المناسبة، أو تثبيتِ مركز ثقلك، وكيفية انسجام مفاصلك وعظامك.

لكن يي Yi أو المفاهيم أو الأفكار أو النوايا، لا يمكنُ رؤيتها في حدِّ ذاتها، ولا بدَّ من التعبيرِ عنها من خلالِ حركاتِ الجسم. إن الكفاءة مثلاً عند المستوى يي Yi هي فكرةٌ مختلفةٌ عن مجردِ مزيد من السرعة أو مزيد من القوة. إذا كانت لديك «الكفاءة» في ذهنك، أو «مزيد من السرعة» أو «مزيد من القوة» فإنك ستستخدم أشكالاً وهيئات مختلفةً (يينغ Ying مختلفة)، وهذا سيؤدي بدوره إلى مجموعة مختلفة من الأدوات والتقنيات (سيك SIK مختلفة).

يي Yi في تطوير الفنون القتالية

إن ما يسميه من هم خارج الميدانِ بالأساليبِ المختلفةِ من الفنون القتالية، هو في الحقيقةِ نتيجةٌ لمئاتِ وآلافِ التجاربِ والاختبارات لأفكار مختلفة (يي Yi)، والتي مرتْ عبر أجيالٍ من الأساتذةِ والتلاميذ، لتجتمعَ على مجموعاتٍ محددةٍ من الآليات (يينغ Ying)،

والتقنيات (سيك SIK). يبدأ الأمرُ من يي Yi، الفكرةُ التي تحددُ الأسسَ ليتمَّ البناءُ عليها. يولّـد التفكيرُ هيئاتِ اللكمة المستقيمة والمتقاطعة وتقنياتها، وكذلك الطرحَ أرضاً بساقٍ واحدة، وحركةَ الخنق، وغيرها. أما فكرةُ السرعةِ أو القوةِ فتولّـدُ النمطَ الأمامي أو الخلفيَّ لوضعيةِ وقفةِ القتال، وأما فكرةُ الكفاءةَ فتولدُ مواجهةً مباشرةً، ونطاقاً أضيقَ للقتال.

قررَ أحدهُم في مرحلةٍ ما من الماضي، أنَّ على المقاتلِ الجيدِ أن يتحلّى بسرعةِ القردِ ورشاقته، أو أنَّ التقنياتِ يجبُ أن تكونَ مخفيةً وراءَ حركاتٍ غير متوقعة، أو جسدٍ مسترخٍ، وإيقاعَ حركةٍ مختلٍّ كحركةِ السكران. نظامُ القردِ ونظامُ السُّكْرِ هما اليومَ نتيجتان لفكرةٍ طرحها أحدهمْ منذ زمنٍ بعيد. هل من الممكنِ التحركُ والقتالُ مثلَ القرد؟ نعم، هذا ممكنٌ. لكنه لا يحققُ الكفاءةَ، لأن تشريحَ جسمِ الإنسان، لا يشبهُ تشريحَ القرد. بل هي نسخةٌ -إنسان يتظاهرُ بكونه قرداً- ولا يمكن لهذا أن يكونَ بجودةِ الأصل، فالتحـرُّكُ بطريقةٍ مغايرة لحركةِ الإنسانِ الطبيعيةِ يستهلكُ مزيداً من الجهد، وفي حالاتِ قتالِ الحياة أو الموتِ، فإنك لن ترغبَ بإضاعةِ أية لحظةٍ من الوقت، أو سنتيمتر من المكان، أو ذرةٍ من الطاقة.

إن أسلوب الشاولين وينج تشان (Sholin Wing Chun) في أعلى مستويات كفاءته، لا يحددُ وضعيةَ قتالٍ أمامية/ خلفية فالبشرُ مخلوقاتٌ متناظرة، ذات جانب أيمن وآخر أيسر، وهي كائناتٌ تقفُ منتصبةً بحيث يتراصفُ أعلاها ووسطها وأخمصها، ووقوفكَ في وضعيةٍ أمامية/ خلفية يتيحُ لك استخدامَ جانبٍ واحدٍ فقط من جسدك، وهو أمرٌ ربما يزيدُ من السرعةِ أو القوة، لكنه يزيدُ أيضاً من الزمنِ اللازم للحركة، ومن المساحةِ اللازمة للدفاع. ولهذه الأسبابِ فإنَّ وضعيةَ القتالِ الأمامية/ الخلفية ورغمَ كفاءتها إلا أنها لا تعتبرُ ذاتَ كفاءةٍ عالية في حالات النزالِ القريب.

إن الفكرةَ وراءَ أمرٍ ما هي نيَّته، وغالباً ما يُـنظرُ مثلاً إلى الشاولين وينج تشان تان ساو على أنَّـهُ حركةُ إعاقةٍ، إذ تتحركُ اليدُ إلى الخارج، والراحةُ للأعلى لإيقافِ ضربةِ الخصمِ المهاجم. لكن عند القيام بها بشكلها الصحيح، فإن النية وراءها هي «التشتيت». أما من دون النيةِ المناسبة فهي تتحول إلى مجردِ إعاقة. تحدثُ الإعاقةُ عندما تتصادمُ طاقتانِ متعاكستان ببعضهما. الفعلُ هنا إذاً لا يعبّـرُ عن النيةِ الأصليةِ في التشتيت: البعثرة أو الإزالة. وعند التنفيذ الصحيح، يفترض بحركة تان ساو أن تتداخل مع خط

هجوم الخصم، وترتبطَ مع الذراعِ المهاجمة وتفكك الطاقةَ الهجوميةَ دون اصطدام مباشر. تتشتت الطاقةُ ببساطةٍ وتتلاشى مما يسمحُ لقوةٍ أصغرَ بمعالجةِ قوةٍ أكبر. إنَّ التفكيرَ بمثل هذه الأمورِ يكشفُ لك عن المفاهيم، أو الـ يي Yi، التي ينبع الفعل منها.

يعمِّـقُ فهمك لهذا من تطوركَ كممارسٍ للفنونِ القتالية، ويزيدُ من سرعتهِ. وإن قدرتكَ على تركيزِ ذهنكَ مع توسُّـعِ الإدراك، أثناءَ قيامكَ بالفعلِ هو أيضاً جزءٌ من يي Yi، وهذا مهمٌ جداً في النزال، فماذا يحدثُ إذا فقدتَ انتباهكَ أثناء النزال؟ تتعرضُ للضرب.

تعتبرُ دراسةُ الفنونِ القتاليةِ، وممارستها، منهجاً يعتمدُ على الواقع كأساسٍ للتدريبِ على مهارةِ الإدراكِ المركَّــز، والقدرةِ على مواكبةِ السرعةِ في تكشُّـفِ الواقع. ومن المفيدِ بالنسبةِ لك كممارسٍ للفنونِ القتاليةِ، أن تدركَ المفهومَ أو النيَّـةَ التي تقفُ خلفَ التقنية، وأن تفهمَ الشكلَ أو الهيئةَ التي تتطلبها هذه التقنية. هناك مثلاً قانونٌ في العالمِ الفيزيائي (ليي LEI سنغطيها في الفصول التالية) يقولُ أن جسمينَ لا يمكنُ لهما أن يحتلَّا الفراغَ نفسه (أو أن يصبحا) الفراغَ نفسهُ وفي الوقتِ ذاته. وهذا قانونٌ يساعدنا في الحفاظِ على حيِّـزنا الشخصيِّ في حالات الدفاع عن النفس. إن يي Yi أو نيَّــةَ الذهنِ المتمثِّــلةَ في «الهجوم/ الدفاع/ ضرب أحدهم» مختلفةٌ جداً عن نيةِ «احتلال الفراغ» ومع ذلك فربما تبدو سيك SIK في الحالتين متشابهةً من حيثُ المظهر الخارجي. ما تراهُ هو مهاجمٌ يحاولُ أن يضربَ، لكنه يتعرضُ إلى الضربِ أولاً. إنَّ نتيجةَ «احتلال الفراغ» أو «مهاجمة الهجوم» هي أفعال ناشئةٌ عن مصدرين مختلفَـين للـ يي Yi (النية/ المفاهيم)، وهما بالتالي تعبِّــرانِ عن جوانبَ مختلفةٍ من ليي LEi (القانون)، ولها عادةً عواقبُ مختلفة.

في مدرسة شاولين وينج تشان تصبحُ نيةُ ذهنكَ، والفكرةُ ببساطةٍ أن «تصبحَ أنتَ الوقتَ، وأن تحتلَّ الفراغَ». مع التحررِ من التعلُّـقِ بالنتيجةِ، وسأناقشُ هذا بتفصيلٍ أكبرَ عندما أصلُ إلى سؤالِ كيفَ ولماذا هي ذهنيةٌ مفيدة. عند مستوى يي Yi في الفنونِ القتالية، أن تحملَ الحزامَ الأسودَ فعلاً، يعني أن تكون عند مستوى سيك SIK وينغ Ying، بالإضافةِ إلى توافقِ تفكيركَ مع كونكَ حاملاً للحزامِ الأسود.



يي Yi في التنمية الذاتية

تتضمن يي Yi ذكائكَ الفكري، وتعليمكَ، وتفكيرك، ووعيكَ الإنساني، وذهنك. وتعمل أفكاركَ الواعية على توليد تصرفك. كذلك تعبرُ يي Yi عن قوةِ نيتكَ في خلقِ ذلكَ الجانبِ من الواقعِ الذي أنتَ مسؤولٌ عنه. وتساعدكَ قدرتكَ على تركيزِ ذهنكَ في اكتساب المقدرةِ على الحفاظِ على نيةٍ قوية! كما أن هذهِ القدرةَ ثمينةٌ جداً في الحياة، لأن الحفاظَ على نيـــةٍ واضحةٍ غير مشتتةٍ يساعدك في تحقيقِ أهدافك، وإيجادِ الحياةِ التي تطمحُ إليها، الحياةُ التي تعبرُ عن مواهبكَ الفريدة.

قوةُ التفكيرِ الإيجابي، وقوةُ النية، والسيطرةُ على قوةِ الإرادة، واستخدامُ المخيلةِ والمنطق، والحدس. هذهِ كلُّـها أمثلةٌ عما يجعلُ منا بشراً، قدرتنا على التفكيرِ لأنفسنا بدلاً من الخضوعِ للغريزة. تسمحُ لنا هذه الأمورُ باختبارِ العالمِ الفيزيائي، مع بقائنا مرتبطينَ بالعالمِ الروحاني، وما يحدثُ في عالمكَ الذهني، الأمورَ غير الملموسةُ التي تفكرُ فيها وتركزُ عليها، هو الذي يخلقُ الواقعَ الفيزيائيَ الذي تعيشه.

يعادلُ المستوى يي Yi مصنعاً للأفكار البشرية، حيث تنشأ كثير من الأفكار، يعمل هذا المصنع دون توقف على مدار الساعة، ويطرحُ ما يقربُ من 12،000 فكرةً –واعية أو لا وعية– كل يوم. ولو اعتبرنا كلَّ فكرةً منها منتجاً، فالذهنُ البشري مصنعٌ ذو خطي إنتاج: التفكيرُ الإيجابي، والتفكيرُ السلبي. وعند التعاملِ مع العالمِ الخارجي والظروفِ الخارجية، يأخذ التفكيرُ الإيجابي أي ظرفٍ خارجي ليصنعَ منه فرصاً للنجاح، في حين أن التفكيرَ السلبيَّ يأخذُ الظرفَ نفسه ليصنعَ منه فرصةً للهزيمة. إن كيفية تفكيرك هي التي تحدد في النهاية مسارك نحوَ النجاح أو نحو الفشل.

وبالعودة إلى قانونِ الجذب، فهو يبدأ من المستوى يي Yi كبذرةٍ. يحدد ذهنكَ الواعي هدفاً يعتبرهُ ذا أحقية، ومن ذلكَ القرارِ عليك أن تتحركَ خارجياً في اتجاهِ السطحِ بتطبيق تكتيكاتك (سيك SIK)، ومن خلال أفعالك (يينغ Ying)، وداخلياً نحو الأعماق عبر برمجتك اللاواعية (ليي LEi) والارتباطِ بالواقعِ المطلق (فات FAAT) والذي يؤدي إلى تجسيدِ سيك SIK. وسنتوجه إلى دراسة ليي LEi وفات FAAT .

انظر في داخلك- اكتساب البصيرة

فكر فيما يلي: تشير يي Yi إلى نيتك، وإلى تركيزِ ذهنك، وإلى الأفكار أو المفاهيم التي تقفُ سبباً وراء قيامك بالأمورِ، وكيفية قيامك بها، والثقة بالنفس، والتركيز...وتعتبر هذه بمثابةِ المفاتيحِ التي تساعدنا على عيشِ حياةٍ مثمرة. وعليك في عالمِ اليومِ أن تخرج من إطار التعليمِ الرسمي لكي تطورَ نفسك. كانت هذه الأهدافُ في قلبِ المنهجِ التدريبي في معابدِ الشاولين القديمة، والحكمة من هذا جليّةٌ: عليك أن تتخذ خطوات فاعلةً حتى تتمكنَ من تحسينِ صحتك وحياتك. إن يي Yi هي جانبُ التفكيرِ الواعي من التطورِ البشري، وامتلاكُ أفكارٍ إيجابية، وقراءةُ كتب جيدةٍ، والحفاظُ على ذهنٍ صافٍ، تعتبرُ جميعها عملاً عند مستوى يي Yi. تتعلق أهمية يي Yi في الحصول على المعلومات الصحيحة، والتعليم الصحيح بحيث نتمكن من التفكير بالتناغم مع الواقع. أين تضع تركيزك في الحياة؟ ما هي الأفكار التي تسمح لها باحتلال ذهنك؟ ماهي القراءات التي تقرأها لتحسن من فهمك للعالم من حولك؟

لي القانون

لي LEi	المبادئ	«القانون»	理

يمكن فهمُ لي LEi على أنها المبادئُ و«القانون»، وعند التعمقِ أكثرَ (أو إلى مستوى أعلى، اعتماداً على كيفية نظرك إلى الأمر) تحت مفهوم يي Yi، تجد لي LEi – القانون، أو المبدأ الكوني الذي تحومُ حولَـهُ الآليات (يينغ Ying)، وترتكزُ إليه المفاهيمُ (يي Yi) الخاصةُ بالزمان- المكان- الطاقة. هذا المستوى من الوجود هو القانونُ الذي يحكمُ واقعنا الفيزيائي، وتشملُ الأمثلةُ قانونَ السببِ والنتيجة، والين واليانغ (القطبية)، وقانون الكهرمغناطيسية وغيرها.

رباعيةُ الأبعادِ في الزمانِ والمكانِ (المكان ثلاثي الأبعاد، والزمن أحادي البعد) هي البعدُ الفيزيائي الذي نعيشُ ضمنه. وهنا يكمنُ واقعنا الفيزيائي الأرضي. إنَّ قانونَ الأبعادِ الأربعةِ للمكان والزمان هو واقعنا الموضوعي في هذا البعد الفيزيائي للحياة،



ويطلق العلم على هذه القوانين اسم علم الفيزياء، وهي القانون الكوني في بُـــعدنا هذا- واقعنا الفيزيائي، وتعتمد حياتنا الفيزيائية على هذا الواقع الفيزيائي.

لكننا كبشرٍ نملكُ أبعاداً أخرى لماهيتنا، وكما تتغيرُ الفيزياءُ عند التعاملِ مع المستوى الكوانتي للوجود، كذلك يعملُ العالمُ الروحاني وفقَ قوانينَ مختلفةٍ أيضاً. وعند العملِ على مستوى لِي LEi يخلطُ البعضُ بين الكونِ، وبين الحقيقةِ الكونية، ومن ثم يستخدمون إدراكهم للقوانينِ الكونية مثل عصاً أو مطرقةٍ بحسن نيةٍ. لكنهم مضلَّـلونَ في النهايةِ، حين يحاولونَ إجبارَ الآخرين على قبولِ القوانين الكونية، قبل أن يكونوا مستعدينَ فعلاً للعملِ عند مستوى لِي LEi.

عليك أن تفهم أن الحِكم الستَّ هي أدواتٌ لتقويمِ نفسك، وليست أداةً للحكمِ على الآخرينَ أو التلاعبِ بهم. تخضع لِي LEi إلى الفيزياءِ المعتادةِ، في حينِ أن فات FAAT (نناقشها لاحقًا) خاضعةٌ للفيزياءِ الكوانتية، كذلك فإن لِي LEi هي الواقعُ رباعيُّ الأبعادِ للزمانِ والمكان، في حين أن فات FAAT هي الواقعُ الروحاني.

لقد حملَ العلمُ البشريةَ إلى المستوى الكوانتي للواقع، والذي يستجيب لآلياتِ كيفيةِ سيرِ الأمور في الواقعِ الروحاني ويدعمها، فإذا قرأتَ أحدثَ الأوراق البحثيةِ العملية حول الفيزياء الكوانتية، فسيكونُ الأمر شبيهاً بقراءة وصفٍ لكيفيةِ حدوثِ المعجزات- وكلاهما يتجاوزُ الفيزياءَ المعتادة.

لِي LEi في تطوير الفنون القتالية

من المفروضِ أنك كممارسٍ للفنونِ القتاليةِ مدركٌ تماماً لقوانينِ فيزياءِ الكون، وكيف تنطبقُ على جسمِ الإنسان. عندما تتعلمُ أن تطرحَ شخصاً ما أرضاً، يمكن أن تشعر الفرق بين التفوق على شخص ما بالقوة، وبين الوصول إلى مركز ثقله لطرحه أرضاً بسهولة. وإن فهمَ (يي Yi) مركز الثقل واستخدام البنيةِ المناسبة (يينغ Ying) والتقنيات (سيك SIK) تؤدي إلى طرحٍ ناجحٍ أرضاً. تخضعُ البنيةُ إلى قانونِ المكانِ (لِي LEI)، والبنيةُ الضعيفةُ التي تحتل مكاناً ما، تنهارُ بسرعةٍ عندما تهاجمها قوةٌ خارجية.

مثالٌ آخر هو ما يحدثُ عندما تضربُ، أو تركلُ أو تحاولُ تنفيذَ حركةَ طرحِ أرضاً من موقعٍ بعيد. يستغرقُ الأمرُ وقتاً أطول، ما يعني أن المدافعَ سيملكُ هذا الوقتَ الزائد، أو يكسبُ الوقتَ للاستعداد، وهذا هو عاملُ الوقت، وهو يخضع إلى **قانون الزمان**، وهو صحيح دائماً. الأشخاص الذين يتمكنونَ من تنفيذ ضربةٍ أو ركلة ناجحة أو طرحِ الخصم أرضاً ضمنَ مجالٍ غيرِ مناسبٍ، هم في الغالبِ الفتيةُ الأصغرُ سناً، واللائقونَ بدنياً. أمّا الثمنُ الذي يدفعونه فهو الطاقةُ الزائدةُ التي يصرفونها، الجهدُ الزائدُ المبذولُ لتحقيقِ السرعة، وهو جهدٌ منخفضُ الكفاءةِ. والتقنيةُ التي تتطلبُ مزيداً من الوقتِ أو المكانِ لتنفيذها، ليستْ تقنيةً عمليةً، لأنها تتطلبُ مزيداً من الطاقة، وهذا هو **قانون الطاقة**.

عند مستوى لي LEi من الفنون القتالية، أن تحمل الحزام الأسود في الفنون القتالية فعلاً، يعني أن تكونَ عند مستويات سيك SIK، ويينغ Ying، ويي Yi بالإضافة إلى امتلاكك العاداتِ والمعتقداتِ المناسبةَ لحاملِ الحزامِ الأسود.

باستخدام الفنونِ القتاليةِ كمثال، تعتبرُ وينج تشان أكثرَ الأنظمةَ شهرةً في العالم، وإن لم يعمدْ كثيرٌ من الأشخاصِ إلى البحثِ في تاريخها، واكتفاءِ معظمهم بالتاريخِ المنقولِ شفهياً، دون التعمقِ في حقيقةِ هذه الأساطير. تقولُ الأسطورةُ أن امرأة أنشأتْ هذا النظامَ بعد أن راقبتْ معركةً بين أفعى وطائر كركي، مما ألهمها الفكرةَ لتنشئَ نظاماً جديداً يرتكزُ إلى مبدأ الكفاءة، واستخدمت هذا النظامَ لاحقاً، للتغلبِ على خصومٍ يفوقونها قوةً وحجماً. أما في الواقع، فكيف يمكنُ لك أن تكتسبَ البصيرةَ في مهاراتِ معاناة الحياة والموت من خلال مراقبةِ نوعينِ حيوانيين مختلفين، ويختلفان تماماً عن تشريح الإنسان وذكائه؟

إنها قصة رومانسيةٌ لكنها بعيدةٌ جداً عن الواقع؛ فالأصولُ الحقيقية للنظام أتتْ من خبراءِ القتال- الرهبانُ المقاتلون، وقادةٌ عسكريون من عائلة مينغ مع عائلةِ مينغ الحاكمة. جمعَ هؤلاء خبراتهم الطويلةَ في معاناة الحياةِ والموت، بناءً على الاستخدامِ الأوفر للزمانِ والمكان والطاقة، لتحقيقِ مهمة ما، وبحيث تتحققُ الكفاءة.



تقولُ الحقيقة الكونيةُ أن كلَّ شيء يخضعُ إلى قوانينِ الفيزياء. فأيُّ القصتين إذاً أقربُ إلى التصديق: امرأة رأتْ حيوانين يتصارعان وألهمها هذا، أم عدةُ مجموعاتٍ من الخبراءِ يضعونَ نظاماً يحققُ الكفاءةَ، بناءً على تشريحِ جسمِ الإنسانِ واقتصاديةِ الحركة، وباستخدامِ أقلِّ ما يمكنُ من الزمانِ والمكان والطاقة؟

إن الأسطورة الشائعة بخصوص وينج تشان هي أن النظام أوجدته الراهبة نغ موي ثم تعلمتهُ منها فتاةٌ صغيرةٌ هي يـيم وينج تشان التي أُجبرتْ على زواجٍ لم تُـردهُ. وهناك عدةُ مشكلاتٍ في هذه الروايةِ أيضاً:

أولاً: ليسَ هناك أيُّ أثر لأيةِ سجلاتٍ تخص الراهبة، أو زوج الفتاة يم وينج تشان.

ثانياً: ليست هناك راهباتٌ في معابدِ الشاولين. فهذا لم يكن من تقاليدهم، سواء في معابد الشمال أو الجنوب.

ثالثاً: الروايةُ غير منطقيةٍ. فلماذا ترغبُ راهبةٌ بمغادرة مهجعها من أجل المشاكلِ العاطفيةِ لفتاة ما؟ سيعرضهما هذا كلاهما للقتل. فقد تميزتْ هذ الفترةُ من حكمِ عائلةِ كينغ بالقسوةِ البالغة في أحكامِ الموت، ولم تكن سلطاتُ كينغ لتتوانى عن قتلِ تسعةِ أجيالٍ من أية عائلةٍ تتهمُ بالتمرد.

رابعاً: إن عبارةَ يم وينج تشان هي شيفرةٌ سريةٌ استخدمتْ من قبل مجموعاتٍ سرية في عهد كينغ. يم. تعني الحكيمَ أو السري، وينج: تعني الحديث أو المديحَ، تشون: بمعنى الربيع الذي يمثلُ إعادةَ الولادة. وهذه معاً تشكلُ عبارةً بمعنى أن تكونَ متكتماً وتستمرَ في الحديثِ والمديحِ لولادة عائلةِ مينغ الحاكمة، ورمزت الراهبةُ هنا إلى جذور وينج تشان وهي الشاولين.

خامساً: تمت استعارةُ قصةِ الراهبةِ التي تعلمُ فتاةً صغيرةً أو سرقتها في الحقيقةِ من الفلكلورِ القصصي المحكيِّ عن أسلوبِ طائرِ الكركي الأبيض.

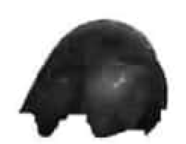
سادساً: إن صحةَ هذه الرواية يعني أن عمرَ الراهبةِ يجب أن يكون 200 سنةً على الأقل. تم تدميرُ المعبد في أواسطِ إلى أواخر القرنِ السابع عشر، وبناء على روايةِ الراهبةِ التي علمت الفتاة وينج تشان ثم مررتها هذه إلى الزوج، ومررها الزوج أخيراً إلى مجموعةِ أوبرا القاربِ الأحمر Red Boat Opera، يعني كل هذا أن الرواية حدثت في أواسط القرن التاسع عشر. هناك إذا فجوة 200 عام. وإحدى شخصيات هذه الحكايةِ الخرافيةِ قد عاشتْ إذاً حياةً طويلةً جداً تصل حتى 200 سنة.



كذلك سابعاً: لمئاتِ السنينِ وآلافها، بقيَ القتالُ في معظمِهِ حكراً على الرجال، لا السيدات.
فإنْ كانَ هناك شيءٌ يزيدُ من كفاءةِ القتال، فنحن الرجالُ من نحتاجه، وليست السيدات.
ترتكزُ النسخةُ الأقدمُ من مبادئ وينج تشان إلى الزمان/ المكان/ الطاقة، وهي الواقعُ الذي نعيشُ ضمنه. وقد عَـرَف الشاولين هذا على أنَّـهُ السماء (Heavens)، والأرض (Earth)، والإنسان (Human). إن المعنى الأصليّ للثالوث، والذي أوجدَ ثورةَ الفنونِ القتاليةِ في أواخرِ القرنِ السابعَ عشر: الزمان، والمكان، والطاقة هي القاعدة الموضوعية للنظام، وكثير من ممارسي التشون وينج يخلطون بين المبادئ وبين الشخص.
التعبيرُ عن العلم هو الفنُّ، والتعبيرُ الفردي هو الأسلوب.
المخطط- الثالوث:
تتميزُ مدرسةُ الشاولين وينج تشان في جوهرها بفكرةِ الكفاءة، وترتكزُ هذه الفكرةُ إلى واقعِ لبي LEi. القانونِ القائلِ بأنَّ الكفاءةَ هي مفتاحُ البقاء، وليست السرعةَ والقوة فقط.
لا يمكنُ تحقيقُ الكفاءة من دون أخذِ قوانينِ الفيزياء ضمنَ السياق، وهي تتكونُ من عناصرِ الزمان والمكانِ والطاقة. وتركزُ الشاولين وينج تشان على إنجاز الفكرةِ في أقلِّ وقت، وأضيقِ مكانٍ، وبأقلِّ قدر من الطاقة، وينسجمُ هذا مع قانونِ الطبيعةِ، من حيث استخدامُ الوقت والمكان والطاقة. فكيف تنشئ فناً قتالياً جديداً؟ يبدأ الأمر في الحقيقةِ من فهم قوانينِ الطبيعة، وفيزياء الزمان والمكان والطاقة، مثل قانون لبي LEi الكوني. وعلى خلفية القانون الكوني يمكنكَ أن تجدَ ما إذا كانتْ فكرتك، أو يي Yi الخاصة بك حقيقيةً أم لا، فإذا كان مفهوم يي Yi خيراً، أو شيئاً جديداً فأنت إذا على الطريق نحو خلقِ شيءٍ فريد، ويتبعُ لهذا بالطبيعةِ يينغ Ying جديدةٌ وسيك SIK جديدة للتعبير عن يي Yi.

لبي LEI في التنمية الذاتية

إذا كان لي أن أطرحَ عليك سؤالاً: «من أنتَ في هذهِ اللحظة؟» فكيف تجيب؟
لا يملكُ معظمُ الناس في الحقيقةِ أدنى فكرةٍ عن كيفيةِ الإجابةِ على هذا السؤال. والأرجحُ أنهم يفكرون في مظهرهم، واسمهم، عملهم أو وضعهم المعيشي، جنسهم، وكلها أمثلةٌ



عن مستوى الواقع سيك SIK. أما الجوابُ الفعليُّ على هذا السؤالِ، فهو أنكَ حالياً عاداتكَ ومعتقداتكَ التي تكمنُ في لا وعيك. مهما تكن عاداتكَ ومعتقداتكَ على مستوى الذهنِ اللاواعي، فهي تتدفقُ منك ببساطةٍ لتتجسدَ في حياتك. وعندما تتعاملُ مع أمورٍ غير مألوفة في العالمِ الخارجي، فإنَّ الذهنَ الواعي غالباً ما يلاقيها بالمقاومة، فيما الذهن اللاواعي يتخذُ قرارهُ، هل يقابلُ ما يواجههُ بشعورٍ إيجابي أو سلبيٍّ، ودونَ إذنٍ من الذهنِ الواعي. وهذه لحظةٌ يقظةٍ مهمةٍ لأنك لا تحصلُ في الحياةِ على ما تريدُ، إنما تحصل على ما أنتَ عليهِ في هذهِ اللحظة، وهو وضعٌ يتولدُ من عاداتكَ ومعتقداتكَ في الذهن اللاواعي. لهذا السببِ تحتاجُ إلى معرفةِ نفسك أولاً، ومن خلالِ معرفتكَ لنفسكَ يمكنك أن تحققَ فعلاً الأمورَ التي تريدها من الحياةِ وتتلقَّـاها. هذه هي لبي LEi -القانون- الذي يحكمكَ في هذهِ اللحظة. وهذه هي البرمجةُ التي تشغِّلك.

ولبي LEi في عالم التنمية الذاتية هي عندما نأخذ شيئاً ما عميقاً في اللاواعي إلى حيث يصبح عادةً أو معتقداً، وعند هذا المستوى تصبح تلك العادة القانونَ الذي تعيشُ أنتَ في ظلِّـهِ، وتبقى لديكَ العاداتُ والمعتقداتُ ذاتها، وتبقى مقيداً بالقانونِ الذي أوجدتَـهُ أنتَ في غفلةٍ منك، إلى أن تغيِّـرَ هذا القانونَ الداخلي.

إن عاداتكَ ومعتقداتكَ هي القوانينُ التي تعملُ أنتَ من خلالها، ومن الجيدِ أن تتفحصَ عاداتكَ ومعتقداتكَ، لترى ما إذا كانتْ ترتكزُ إلى حقائقَ، أم أنها حالاتُ تطرُّفٍ عادية. تجد أحياناً أن أمراً ما تؤمِـنُ به ليسَ واقعياً، بل هو مجردُ واقعٍ، تعملُ أنت من خلاله في الوقتِ الراهن!

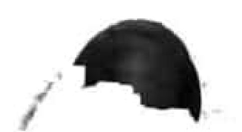
فكر بالأمر كقوانين كبرى وصغرى. القوانين الصغرى هي تلك التي قبلتها أو أوجدتها بنفسك واعياً أو غير واعٍ غالباً. كثيراً ما يقول الأهلُ لأولادهم مثلاً: «لا تأخذوا المالَ من الأصدقاء» و «لا تتحدثوا معَ الغرباء». لتصبحَ هذ القوانينُ الصغرى حدوداً، وهي تقررُ ما هو الممكنُ بالنسبةِ لك. وهذا هو القانونُ الكبير، قانونٌ كوني بالنسبةِ لك. مثلاً: «لا يمكنُ أن أنجحَ في عالمِ الأعمال» ويتضحُ أن القانونَ الكبير حولَ النجاحِ في عالمِ الأعمالِ قد بنيَ في الحقيقةِ على هذينِ القانونينِ الصغيرينِ عن الأصدقاءِ والغرباء الذين يمكنُ أن تقبلَ المالَ منهم.



إن المنطق الأساسي الذي تحمله هذه الحكمةُ، هو أن تفهمَ أن هناكَ واقعاً كونياً (يسمى فات FAAT نتحدث عنه لاحقاً)، وضمن هذا الواقع هناك القانونُ (لي LEi)، الذي ماهو إلا انعكاسٌ للواقع الكوني. وللتقدم من الواقع المطلق إلى القانون، لابد من خطوة تالية في المنطق -إدراك الفكرة أو المفهوم الصحيح (يي Yi) للواقع الكوني.

ولكي تتمتع بالتفكير الصحيح فإنك تحتاجُ إلى المعلوماتِ الصحيحة والمدخلات. كما يحتاجُ الكومبيوترُ إلى المعلوماتِ الصحيحة لإنجازِ النتيجةِ المرجوة، يأخذُ لاوعيكَ كل ما تقدمه أنتَ له، ويستخدمه على أنه الحقيقة. وهذا يعني أنكَ تخلقُ واقعكَ من داخلك، ومن أجل تحقيق التنمية الذاتية، لابد لنا من فكرةٍ واضحةٍ، مفهومٍ أو نيةٍ أو يي Yi واضحة. هذا هو جوهرُ الحكم السِّت بالنسبة للتنميةِ البشرية: بوجودِ فكرةٍ واضحة عن الواقع، تملكُ ذهناً صافياً يقدِّمُ لك فهماً واضحاً للواقع، والقدرةَ على التفكير، ويضمن أنَك تسمحُ للمعلومات الصحيحةِ بالوصولِ إلى لاوعيك. ومع الوقتِ تؤدي عمليةُ تدفقِ المعلومات إلى اللاوعي، إلى تشكيلِ المعتقدات التي تقودُ أفعالكَ المتكررةَ (ما يسمى العادات) وعند جمعها معاً فإنَّ معتقداتكَ وعاداتكَ تصبحُ قانونَ حياتك. إن الطاقةَ العاطفيةَ قويةٌ جداً لكونها تستندُ إلى عاداتك ومعتقداتك، وهذا جانبٌ عميق جداً جداً في داخلك. فما إن تستقرَّ العاداتُ والمعتقدات في الذهنِ اللاواعي، حتى تبدأ أوتوماتيكياً تقريباً بالعملِ بالطريقةِ نفسها التي تعملُ بها برامجُ الكمبيوتر، وهو أمرٌ حسنٌ أو سيءٌ بناءً على ما إذا كانت المعتقدات والعادات تمنحكَ الحياةَ التي تريدها (أمر جيد)، أو لا تمنحكَ إياها (تفكير سيء)، الأمرُ الجيدُ هو أن هذه البرامجَ إذا لم تكن مناسبةً، فأنت مولودٌ بإرادة حرةٍ، وبقدرةٍ على تغييرِ البرمجيات التي تشغِّـلُ قوانينكَ الداخلية.

إن عقلك اللاواعي هو بنَّـاء جسدكَ، وهو عملٌ يستمرُّ على مدارِ الساعة وطوالَ العمر. يؤثرُ التفكيرُ السلبي على صحتك بأشكال سلبيةٍ بحيث سترغبُ بالحرصِ على ما تفكرُ فيه واعياً، ولهذا السببِ تحضُّـــنا كثيرٌ من النصوصِ القديمةِ على «حراسةِ تفكيرك» الذي هو يي Yi الخاصُّ بك. يعودُ هذا إلى أن ذهنكَ الواعي يتصرفُ كبوابٍ، أو حارسٍ للذهنِ اللاواعي. يأخذُ الذهنُ اللاواعي كل شيء يقدمهُ له الذهنُ الواعي، ويَـفترضُ دائماً أن المعلوماتِ المقدمةَ له دقيقةٌ وصحيحة، ويتصرفُ وفقاً لهذا. تتـمُّ إعادةُ بناءِ جسدك كل 11 شهراً على المستوى الجزيئي، وذلك بناءً على مخططاتٍ مُـتَـضمَّـنةٍ في الذهن اللاواعي، وهي -أي المخططات - تتكاثرُ بناءً على العاداتِ والمعتقداتِ التي تحملها.



بما أنَّ مشاعركَ عميقةٌ جداً في داخلك، يعملُ لاوعيكَ على خلقِ أسوارٍ منيعةٍ حول عاداتكَ، ومعتقداتك بحيث يمكنُ أن تتحولَ إلى ما يشبهُ الفخَّ، مما يجعلُ من الصعب أن تخلقَ عاداتٍ جديدةً ومعتقدات، وينتجُ هذا عن أن مشاعرنا هي ما يقودُ طاقةَ حياتنا، وفي غيابِ المشاعرِ تغيبُ طاقةُ الحياة. لهذا السببِ تجدُ كثيراً من الناسِ يعلَـقونَ في عاداتٍ قديمةٍ سيئة «الشيطانُ الذي أعرفهُ أفضلُ من الذي لا أعرفه».. بمعنى أن من الأفضلِ أن أعرفَ ما سأشعرُ به، من أن أختارَ بالشعورَ بشيءٍ آخر.

انظر في الداخل – التبصُّـر بحقيقتك:

فكر فيما يلي: تهتم ليي LEi بالقوانينِ الداخليةِ التي تقودكَ: معتقداتك وعاداتك.

ما الذي تسمحُ له بالتحولِ ليصبحَ قانونكَ اللاواعي؟ هل تمنحكَ معتقداتكَ وعاداتكَ الحياةَ التي ترغبها؟ وإن لم يكنْ هذا، فما هو المعتقدُ أو العادةُ التي تعيقكَ في مستواكَ الحالي من الواقع؟ هل هو شيءٌ قيلَ لكَ صغيراً لحمايتك، ولم يعد له نفعٌ في حياتكَ كبالغ؟ هل كان قراراً اتخذته- بخصوصك، أو بخصوصِ الحياة، أو الناس- يبقيكَ في مستوى طاقةٍ أدنى مما تريد؟ الأفكارُ التي تقودُ قراراتك: ما الذي يمكنُ لك أن تتحراهُ وتتفحصهُ لتحسين حياتك؟

*** *** ***



فات FAAT «المنهج»

法	فات FAAT المنهَـج/ الواقع «الطريق»

يمكن فهمُ فات FAAT على أنها «المناهجُ والواقع»، وعندما نستخدمُ فات FAAT فهي تمثلُ حقيقةً أبديةً شبيهةً بالطاقةِ دائمةِ الحركة، أو ببساطةٍ أكثر: الواقعُ المطلق. تستخدمُ فات FAAT نموذجياً مع مفردةٍ صينيةٍ أخرى هي مون MUN، بمعنى «الباب أو البوابة»، وعند جمعهما معاً فات مون FAAT MUN فهي تعني «الطرقَ الكثيرةَ للتحركِ عبرَ بابٍ أو بوابة». وفي سياقِ الفنونِ القتالية، فإن البواباتِ التي نعبرها فيما نحن نمكّـن أنفسنا من مهارةٍ ما، هي «المناهجُ» وهناك طرقٌ عدةٌ للقيام بالأمور، للعبورِ من خلالِ بابٍ أو بوابة. ومن أجلِ الذهابِ إلى مكانٍ ما أو القيامَ بأمر ما، فإنك تحتاجُ الوسيلةَ لتحقيقِ غايتك- وسيلةَ النقل، الدرب، العملية، أو المنهج وهذه هي فات مون FAAT MUN على المستوى المفاهيمي.

لكن هذه الكلماتِ ليست نفسها في اللغةِ الصينيةِ كما هو الفهم الصيني لمفهومِ «اللاشيئية». إنَّ مفهومَ اللاشيء/ الخواء يعني في الحقيقة المجالَ الغنيَّ بالاحتماليَّـةِ، والذي ينبعُ منه كل شيءٍ آخر. إنه المجالُ الساكنُ والصامتُ للوعي، قبل أن يتحركَ في أي اتجاهٍ مثلَ خواءِ الفضاءِ السحيق، والمترعِ في الوقتِ نفسهِ بالوعي الحيِّ الحساسِ الزاخرِ بالمعرفة والفهمِ الفرِح، وبكلِّ ما يلزمُ لخلقِ أيِّ شيء وفي أيِّ اتجاه، وهو مع ذلك فارغٌ ومنتظِـرٌ. حاضرٌ، لكنه ينتظر. نـُـلقي نيَّتنا في ذلكَ الخواء، وتتولدُ دوائرُ الماءِ، وتتوسعُ في اتجاهاتِ خلقِ تلك النوايا.

يقفُ العلمُ عند حافةِ تعريفِ هذا، وتتحـرَّى الفيزياءُ اليومَ نظريةً تقولُ أن المسافةَ، الفراغَ بين الجسيماتِ تحتَ الذريةِ ليست «لاشيء» بل هي «شيء». ويخبرنا العلمُ بأنَّ طبيعةَ الطاقةِ هي الذبذبة، وأن الطاقةَ تغيرُ الذبذبةَ، لتنتقلَ من الهيئةِ إلى اللاهيئة. تغيِّـرُ الطاقةُ الذبذبةَ لتتحولَ إلى مادة. وقد أدركَ الشاولين هذا على أنه أساسِ الواقعِ، وعبروا



عن هذا الفهمِ بطريقةٍ فريدة.

فات FAAT في تطوير الفنون القتالية

إن الفنون القتالية هي بابُــنا أو بـَّــوابتنا، «طريقنا» إلى الواقع. ويأتي الإدراكُ التام والفهم للواقع من خلال منهجنا - دراسة الفنون القتالية. عند مستوى فات FAAT في الفنون القتالية، نكونُ هنا والآن، منغمسينَ تماماً في واقعِ اللحظةِ بلحظة، دونَ أيِّ تعلـُّـقٍ بالماضي أو المستقبل. وحين تتمكنُ من أن تطفوَ بحريةٍ مع حركاتِ خصمك، وبطريقةٍ عفوية، متغيراً لحظةً بلحظةٍ بالطريقةِ المناسبة، فأنتَ تعبِّــرُ عن فات FAAT في أعلى المستويات، وقد حققتَ ما نسميهِ الخواء. تملكُ القدرةَ على التغيرِ والتكيُّــفِ بحريةٍ، وحــيٌّ دون تعلُّــقْ.

مثلاً. إذا كانت المهاراتُ العمليةُ للفنون القتالية هي هدفك، فيجبُ أن يعكسَ منهاجُ تدريبكَ نوعَ المهارةِ، والمستوى الذي ترغبُ في تحقيقه. أنْ تفهمَ فكرياً القوانينَ والنظريةَ التي تقفُ خلفَ الزمان/ المكان/ الطاقة هذا شيءٌ، لكن إذا لم تعكسْ مناهجُ تدريبكَ حيويةَ الزمان/ المكان/ الطاقة في تدريبكَ، فهذا يعني أن المناهجَ التي تستخدمها ستعيقكَ عن تحقيقِ الواقعِ الذي تريد. تؤدي مناهجُ التدريبِ الثابتةُ في الحقيقةِ عكسَ المرادِ منها، وتخلقُ لك مزيداً من الوهم. ويمكنكَ أن ترى هذا في أساليبِ التدريبِ الجامدةِ، مثل كثرةِ استخدام التدريبات المعدَّةِ مسبقاً. إن الصيغَ الجاهزةَ مفيدةٌ أحياناً لتطوير الميزاتِ الأساسية مثل التوازنِ، والقوة والمرونة، وكذلك تطويرِ الآلياتِ الجسدية المناسبة، وتوقيتَ الحركةِ الجسدية، وتوضُّــعَ الأطراف، لكن ممارسةَ هذه الصيغِ الجاهزةِ، ومجموعاتِ التدريبِ المنهجية لا تعلِّــمكَ كيف تتصرفُ، وتتفاعلُ عفوياً مع خصمٍ لا يطاوعكَ في حركاته. إذا لم تتضمنْ مناهجُ تدريبكَ أيَّــةَ تدريباتٍ حرةً، أو تحدياتٍ في المهارة، مثل مناوراتِ الملاكمةِ ضد خصمٍ حرِّ الحركة، فمن المرجحِ أن ينتهيَ بك المطافُ، مع أوهامٍ توحي لكَ بأنَّ مهاراتكَ في الدفاعِ عن النفسِ ستحميك في نزالٍ حقيقي.

يتَّــسمُ منهاجُ تدريب الشاولين وينج تشان الذي أتَّــبعُــهُ، في التعليم، وفي تدريبي الخاصِّ بالخفةِ والحيوية، منهاجنا هو الواقع، لأن الهدفَ هو الواقع، ونعتقدُ أن تدريبنا يجب أن يحميكَ في الحالاتِ الحقيقيةِ أيضاً. إن الكلمة الصينية المستخدمة للتعبير عن



ممارسةِ الفنون القتالية تعني «اللعب» فنحن نلعبُ الفنونَ القتالية. هذه أفضلُ طريقةٍ لكي يتجذَّرَ التدريبُ عميقاً في ذكائك الجسدي، بحيث يمكن للمهاراتِ أن تعبرَ عن نفسها طبيعياً، فإذا وجدتَ نفسكَ تعاني في نزالٍ مع خصمٍ حــرِّ الحركةِ، فاعرف أن هناكَ خطأ في الأساس، وقد آن أوانُ استعادةِ المرحِ إلى تدريبك أولاً، قبلَ التحققِ من مهاراتك. من الممتعِ جداً أن تحققَ مهارةَ الحيوية، وفيما بعد وإذا حاول أحدهم إيذاءك، يمكنك أن تضحك، وتسترخي. يمكنكَ كممارسٍ للفنونِ القتالية، ومن خلال فهمِ الواقعِ المطلق- وأن كل الأشياءِ مترابطةٌ، يمكنكَ أن ترى، أنكَ أنت وخصمكَ واحد. أنتما جزءان من حدثٍ واحد، جانبانِ من لعبةٍ حركيةٍ واحدة.

في واقعِ اللحظةِ بلحظةِ هذا، في هنا والآن، تتشكلُ تلكَ الهيئة من يي Yi إلى يينغ Ying، وسيك SIK. يعلَــقُ المبتدؤونَ في الهيئةِ الناشئةِ بسببِ احتياجات اللحظة، مثل لكمة أو ركلةٍ محددة، ويولِّــدونَ بالتالي مناهجَ ثابتةً وميتةً ليتدربوا على تلكَ الهيئة بالتحديد. ويكمنُ المفتاحُ إلى اللاهيئة، والخواءِ والحيويةِ في لحظةِ الانتقال من يي Yi إلى ليي LEi ثم فات FAAT ثم سيوت SEUT (نتحدث عنها لاحقاً)، هاتان العمليتان من يي Yi إلى يينغ Ying وإلى سيك SIK، ومن يي Yi إلى ليي LEi ثم فات FAAT وإلى سيوت SEUT هي طريقةٌ لتطوير معرفتك، ومهارتك وقدرتك. كل منها نمطٌ من فات FAAT، وعمليةٌ للوصولِ إلى الواقع.

تصبحُ مهارتكَ عند هذا المستوى وإدراككَ أيضاً أبعدَ من سياقِ القتالِ، لتصبحَ هنا والآن في أية لحظة. يستبدلُ الوعيُ الذاتيُّ بالإدراك الموضوعي للتوحد، وفي هذه المرحلةِ كما قالَ بروس لي: «لم أضربْ، إنما حدثَ هذا». عند مستوى فات FAAT في الفنون القتالية... أن تحملَ الحزامَ الأسود حقاً، يعني أن تكونَ عند مستويات سيك SIK، ويينغ Ying، ويي Yi وليي LEi، بالإضافةِ إلى امتلاكِ الانسيابيةِ في القتالِ، مع الأخلاقِ والجذورِ الروحانية للحزامِ الأسود.

فات FAAT في التنمية الذاتية

تحمل فات FAAT مستويين للمعنى ضمنَ سياقِ التنميةِ الروحانيةِ والذاتية: الواقعُ المطلقُ، وطريقةُ عيشكَ لحياتك، مجموعُ عملياتِ التكشُّــفِ المستمرِ في الإدراكِ،



والمعرفةِ والفَـهمِ والتعبير. وفات FAAT هي الاحتمالاتُ اللا محدودةُ لماهيَّـتك، على المستوى الروحاني. وفات FAAT هي في الوقتِ نفسه، المناهجُ والعملياتُ التي تستخدمها للانتقالِ، من الواقعِ الشخصيِّ إلى الواقعِ المطلق. إنَّ مسارَ التنميةِ البشرية يعني حركةَ الكائناتِ البشريةِ لتصبحَ كلَّ ما يمكنها أن تكونَـهُ، وتحقِّـقَ كاملَ إمكانياتها، والعودةَ إلى «طبيعتنا الحقَّةِ» التي هي كلٌّ واحدٌ مع الخالق.

إذا فكرنا في ليي LEi على أنها قوانينُ الكونِ على المستوى الفيزيائي، فيمكنُ التفكيرُ في فات FAAT على أنها قوانينُ الكونِ على المستوى الروحاني. وليي LEi مجانِـسةٌ للفيزياءِ العادية، في حين أن فات FAAT مجانسةٌ للفيزياءِ الكوانتية. وعند هذا المستوى تكون قد تجاوزتَ الحواسَ الخمس. ويختبرُ الناسُ عند هذا المستوى بعداً أكثرَ عمقاً، وأبعدَ من رباعيةِ الأبعادِ لمكاننا وزماننا. وهذا هو العالم الذي تصفهُ الأساطيرُ في الأديانِ جميعها. يكمنُ الواقعُ المطلقُ في العمق، ويجعلُ عالمنا الأرضيَّ اليوميَّ ممكناً. تبقى إمكانياتنا الكاملةُ غيرَ متطورةٍ، ونبقى في العالمِ الأرضي، حتى نبدأ بالعملِ من مستوى الواقعِ المطلق. إنَّ العملياتِ التي نستخدمها، وطرقَ عيشنا للحياة، والتي ترسمُ تفاصيلَ خارطةِ الانتقال من «هنا» (الواقع الراهن) إلى «هناك (الواقع المطلق)، هي فات FAAT.

ومن أجلِ تحويلِ هذا إلى أداةٍ ذاتِ معنى، فإن فات FAAT هي المنهج - الطريق (فات FAAT) التي تتبعُـها لتعرفَ كيف (يينغ Ying) تقومُ بالأمورِ التي تقومُ بها (سيك SIK)، ولماذا (يي Yi) - ويجب أن يعكسَ هذا الواقعَ الفيزيائي (ليي LEi) والواقعَ المطلق (فات FAAT)، وإلا فلنْ يحملكَ إلى فهمٍ واضحٍ لحقيقةِ ما هو كائن. إذا كنتَ تستخدمُ منهجاً لا يعتمدُ الواقعَ، فقد ينحرفُ بكَ مبتعداً أكثرَ عن الواقعِ المطلق. وأما مع استنادِ منهجكَ إلى الواقع، فإنك تصبحُ أقربَ إلى الواقعِ المطلق، وتتحولُ إلى صانعٍ لواقعك.

يجبُ أن تنسجمَ الطريقةُ التي تتبعها في تحقيقِ هدفكَ، مع النتيجةِ التي ترغبها. وأن تحملَ رحلتُكَ الوجهةَ ضمنها. ومن أجلِ تحقيقِ غايةٍ ما، عليكَ أن تتناغمَ معها، لأنك لا تحققُ ما تريد، بل إنكَ تحققُ من أنتَ في تلكَ اللحظة. وأما لتحقيقِ ما تريدهُ فعلاً، فعليك أن ترتقي إلى مستوى ذبذبةٍ أعلى، وعندما تنجحُ في هذا، ستحصلُ على ما تحتاجُـهُ لتتمكنَ من حملِ ذاكَ النجاح، واحتوائِـهِ. يرغبُ كثيرٌ من الناسِ مثلاً في كسبِ مزيدٍ

من المال، ومن ثم يخططونَ لزيادةِ دخلهم، ليكتشفوا أن كميةَ الوقتِ والطاقةِ اللازمةِ لهذا مؤلمةٌ في مجالاتٍ أخرى من الحياة – مثل الصحة الشخصية أو العلاقات الحميمة. عندما لا يكونُ تحقيقُ هدفٍ ما متناغماً مع باقي حياةِ الشخص، فإن الهدفَ يتحققُ على حسابِ شيءٍ آخر ولن يكون مستداماً. لقد كانت الوجهةُ في هذا المثالِ واضحةً نسبياً (اسأل نفسك: كم هوَ المزيدُ من المال. دولارٌ واحد؟ 100 دولار؟ 10،000 دولار؟ ومتى تحبُ أن تحصلَ عليه؟ كلَّ ساعة؟ مرةً في العمر؟ كلَّ يوم؟)، لكن لم يتمَّ التفكيرُ في العمليةِ التي ستؤدي إلى تحقيقِ هذا الهدف. تعملُ فات FAAT حين تكونُ أكثرَ وضوحاً على وصفِ كلٍّ من الهدفِ والعمليةِ: «سأقدم مزيداً من القيمةِ إلى زبائني، أكثرَ من أيِّ مزودٍ آخر، وسأزيدُ دخلي بمقدار 1،000 دولار يومياً، خمسةَ أيامٍ في الأسبوع، في حين أتمتعُ بالعمليةِ، وأحافظُ على توازنٍ صحي بين الحياةِ والعلاقاتِ والصحة ووقت الفراغ». إن أشكالَ الروتينِ والطقوسِ التي تخلقها في حياتكَ، هي التي تحملكَ إلى غاياتك المرجوة. وفات FAAT هي كـلٌّ من الاحتمالية غيرِ المحدودة، والإمكاناتِ الصرفِ التي تكمن في داخلك، وهي أيضاً المناهجُ والعملياتُ التي تتبعها للوصولِ إلى إطلاقِ قدراتك الكامنة.

انظر في داخلك– الواقع

فكر فيما يلي: هل أنا على تماس مع واقعي؟ أيُّ المجالاتِ لست فيها على تماسٍ مع واقعٍ أفعالي أو أنكرهُ؟ ماهو الفرقُ بين واقعي وبين الواقعِ المطلق؟ ما هي المجالات التي أنا فيها على تماسٍ مع الواقعِ المطلق، حيثُ كلُّ شيءٍ طاقة، والطاقةُ بلا حدود؟ كيف كانَ لي أن أعبِّـــرَ أكثر عن ذلكَ الإدراكِ في حياتي اليومية؟ ما هو الروتينُ والطقوسُ التي يمكنُ لي أن أطورها بحيث توصلني إلى الأهدافِ التي أتمناها في الحياة؟

*** *** ***

سيوت كفنٍ

術	SEUT	
«المهارة»	حب ظهور	سيوت SEUT

يمكن فهمُ سيوت SEUT على أنها «المهارةُ وحبُّ الظهور»، وفي قلبِ هذهِ الحكمةِ يكمنُ تفرُّدك وفردانيَّـتك وهذا هو ما لا يمكنُ للعلم أن يتنبأ به: العاملُ البشري. يمكنُ لأستاذك أو أفضلِ المعلمين أن يدربك، لكن لا يمكنُ لأحد أن يتنبأ بما ستنجزهُ بمعرفتك هذه، ومهارتك وخبرتك. تتبدى نتائجُ تدريبكَ في النزالِ، لكن سيوت SEUT الخاصةَ بك، هي من تحددُ إنْ كنتَ ستنمو من خلالِ تجاربك، وهل ستكونُ حاضراً تماماً، وتكونُ ذاتَــكَ تماماً. يكونُ النظامُ جيداً فقط بقدرِ ما يشغِّـله الشخص، أو بكلام آخر: ليستْ قذيفةُ السلاحِ ما يمثِّـلُ الخطرَ، إنما الخطرُ في رصاصةِ الشخصِ الذي يحملُ السلاح.

هناك في الفنون القتاليةِ ما نسميهِ مفهومَ نِـــصفُ النقطة، حيث يحظى عاملٌ واحدٌ بأهميةِ العواملِ الأخرى مجتمعةً، وهذا العنصر هو «الــتَّدفق». نصفُ النقطةِ في التنميةِ الذاتيةِ هي سيوت SEUT. تخيلْ رسماً بيانياً تتدرجُ في أحدِ نصفيهِ كلُّ الأشياءِ التي تريدُ إنجازها لكي تحظى «بحياةٍ جيدة»: عملٌ جيد، تعليمٌ جيد، تميُّـزٌ في العمل، صحةٌ رائعة، تحقيقُ النجاحِ المالي، علاقاتٌ جيدةٌ، وأمورٌ مشابهة. وفي الجانبِ الآخر من الرسم -50%- هناكَ شيءٌ واحدٌ فقط أكثرُ أهميةً من البقية كلها. إنَّــهُ أنت، العاملُ البشري، مستواكَ من تنميةِ الذات، وعزيمتك على الاستمرارِ في التعلم والنمو والتغير، وتعمقك، وارتقاء حكمتكَ، وتحولكَ إلى فردٍ جيدٍ كلَّ سنةٍ وكل يوم. إن طريقة تفكيرك، وظهوركَ أمامَ الظروف المختلفة، وحالاتِ حياتكَ هي التي تحددُ نتائجك. ليستِ الظروفُ مطلقاً أو الحالات، إنما كيفية تفكيرك، وشعورك، وتصرفك. والخبرُ الجيدُ هنا هو أنك قادرٌ أن تسيطرَ على هذهِ العملياتِ الداخلية.

سيوت SEUT في تطوير الفنون القتالية

تمثل سيوت SEUT مقاربتكَ المتـفرِّدةَ، ومقدرتكَ في الفنونِ القتالية. وعند هذا المستوى تعتبرُ أفعالٌ محددةٌ لشخصٍ ما أصيلةً، وصافية، فتقنياتهُ (سيك SIK) متناغمةٌ



في الزمانِ والمكان (سيك SIK وينغ Ying) مع نيّتِــهِ (يي Yi) ومشاعرِه/ عواطفِهِ (لِيي LEi)، وهو يتحركُ في فعلٍ نقيٍّ دونَ أيِّ سوءِ تناغمٍ في الفكرِ أو الشعورِ أو الفعل.

تتبعُ الأنظمةُ كلها و«الأساليبُ» اليومَ من الأساتذةِ المشهورين، الذين حققوا هذا المستوى من الحكمةِ في حيواتهم. ويشاهدُ هذا بسهولةٍ أيضاً في عالمِ الرسم – أساتذةٌ مشهورونَ كانوا تلاميذَ لأساتذةٍ سابقين، قبل أن يصبحَ لهم صوتهم الخاصُّ في الفن. ما إن تصل إلى هذا المستوى من معرفتكَ لذاتكَ ومعرفةِ الواقع، حتى تبدأَ لحظاتٌ حقيقيةٌ من الطاقةِ والزمانِ والمكانِ بالتجسد. وهذه هي مرحلةُ كونكَ «ضمنَ التّـــدفق» أو «ضمنَ المنطقة» إن هذا المستوى من المهارةِ متاحٌ لجميع تلاميذِ الفنونِ القتالية – ما عليك إلا أن ترقى بعمليةِ تعلمكَ وتدرك مهارتك وتطبقها بلا هيئة. في التطبيقِ، لا يخبركَ أحدٌ ماذا تفعل، لا أحد علّمك، أنت ببساطةٍ تتصرف بما يناسبُ، وعفوياً. أما بالنسبةِ للمدربينَ فالأمرُ يبدأ من القدرةِ على إيجادِ التمارينِ والتدريباتِ التي تساعدُ الطلابَ على تحسينِ معرفتهم ومهارتهم. وعند هذا المستوى تعتبرُ مهارتك فعلاً شكلاً من الفن.

عندَ مستوى سيوت SEUT تصبحُ تصرفاتكَ الخارجيةُ مشتقةً من الإدراكِ الداخليِّ لما هو لازمٌ في لحظةٍ معينة ضمن الزمان والمكان. وتعبيركُ يشبهُ الصانعَ والمُـنشئَ لأفعالكَ، وليسَ مجردَ ناسخٍ أو مقلّــد، وليسَ مزجاً بين ما رأيتَه واختبرتهُ من الآخرينَ ومن العالمِ الخارجي. عندما تصنعُ شيئاً جديداً فعلاً، يكونُ التعبيرُ أصيلاً وحقيقياً. ينطلقُ مؤسِّـسُ نظامٍ فنٍ قتاليٍّ ما، أو أستاذٌ حقيقيٌّ من شعورٍ بالأصالةِ ناتجٍ عن تجاربَ اجتازتْ اختبارَ الزمنِ في الواقع، وهي تصدرُ من الداخلِ، ولا يعتمدُ في تعليمِهِ على شهرتهِ من الخارج. والأمر مختلفٌ تماماً بين أن تكونَ المؤسسَ أو المنشئ أو تتبعَ النسخ، والتقليد، ومزجَ المعلوماتِ من مصادرَ مختلفةٍ، أو التصرفَ بناءً على الإيغو أو المشاعر.

عند مستوى سيوت SEUT في الفنون القتالية... أن تحملَ الحزام الأسود فعلاً، يعني أن تكون سيك SIK وينغ Ying ويي Yi ولِيي LEi وفات FAAT، بالإضافةِ إلى مقاربتك الأصيلةِ المتفردةِ للفنون القتالية، مما يمكّــنُـكَ من أن تكونَ مؤسساً لنظامٍ جديد.

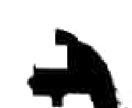


سيوت SEUT في التنمية الذاتية

إن سيوت SEUT في عالم التنمية الذاتيةِ هي حينَ تتواءمُ معرفتكَ ومهاراتك وقدراتك ورغباتك وأهدافك كلها، ويبدو أن الكونَ بدأ يتفتّـحُ أمامكَ. ليستْ هناك حاجةٌ إلى حالةِ «تحقّـقْ من ملاحظاتي» أو حاسبني على النتائج لأنّ «شهادتي تضمن هذا»! لا تملكُ في هذه المرحلة شعوراً قوياً بماهيتك – الهوية القوية– فقط، بل إنكَ أيضاً غيرُ متعلقٍ بهويتكَ الذاتية، ولا تعيشُ منطلقاً من الإيغو المتمحورِ حولَ الذات، وتدركُ أن الحياةَ لا تتعلقُ بك وحدك، وتعرفُ في الوقتِ نفســهِ حدودكَ الشخصية. قد وصلتَ أيضاً إلى مرحلةِ «التحررِ من الذات» بمعنى أنكَ مرتبطٌ بشيءٍ أكبرَ منك، شيءٍ خارجَ الزمنِ وأبديّ، وعندها فقط يمكنكَ التعبيرُ فعلاً عن تفرّدك. يفترضُ بك عندما تصلُ إلى هذه المرحلةِ أن تعرفَ من أنتَ، وتتمكنَ من الضحكِ على نفسكَ وتشعرَ بالارتياح، والارتباط، والتمركزِ في أي حالةٍ أو محيط.

لا تحصلُ من قانونِ الجذبِ على ما تريدهُ فعلاً، بل تتلقى من الكونِ من أنتَ فعلاً. فإذا لم تكنْ تتلقى ما تريدهُ من الكونِ، فاعمل على تطويرِ نفسك!

أنت فريدٌ في العالم برمّـته، وهناكَ "أنت" واحدٌ في العالم، شخصٌ واحدُ يمكنه التعبيرُ عن وجهةِ نظركَ استناداً إلى خلفيتك وتجاربك المعاشة. احتفِ بتفرّدكَ، واستثمره! واستخدمْ قواكَ فأنتَ وحدكَ من يستطيعُ أن يعرفَ كيف يحققُ أقصى إمكانياتك، يمكن للأساتذة أن يقدموا لك الأدوات، والمفاهيمَ الأساسية. لكن الأمرَ يصبحُ بعد نقطة معينةٍ عائداً لك. يعتقدُ الطالبُ أحياناً أن الأستاذَ يعيقهُ، وأن هناك سراً لم يخبرهُ به. لكن هذا هو الحدُّ الذي يمكنُ للأستاذِ أن يوصلكَ إليه، يمكن للأستاذِ أن يحضّــرك، لكن عليكَ أنت أن تقفز، وستكونُ هذه تجربتكَ الخاصةُ التي لا يمكنُ إيصالها بالكلمات. وهناك نقطةٌ حيث تأخذُ ما تعلمتـَهُ وتستخدمُـهُ، بطريقتك الفريدةِ الخاصةِ بك. هذا أمرٌ لا يمكنُ لأيٍّ كانَ أن يقومَ به عنك. وعليك القيامُ به بنفسكَ وأن تكونَ أنت ذاتكَ فعلاً. إن فن الأستذةِ في الحياةِ، هو أن تعرفَ نفسك، وتكونَـها، وتفقدَها دونَ أنْ تنسى نفسك.



انظر في داخلك – الواقع

فكر فيما يلي: ما الذي يظهرُ في حياتكَ فعلاً، وكيف تبدو أنت؟ كيف تبدو في حياتكَ، وفي حياةِ الآخرين؟ هل لديكَ قائمةٌ من 30 مطلباً تطلبها من الآخرين، لكنك لا تنوي فعلياً إفساحَ المجالِ إلا لطلبٍ أو اثنين مما يطلبونه منك؟ أين سمحتَ لنفسكَ بأن تلعبَ لعبةَ الحياةِ انطلاقاً من الخوفِ، بدلاً من اللعبِ بأقصى قوتك؟

*** *** ***

مثال عن الحكم الستّ قيد الفعل

فيما يلي مثال مختصرٌ يوضحُ الحكمَ الستَّ وهي قيدَ الفعل: كيف تجيدُ التحدثَ أمامَ العامة؟

أولاً: عليكَ أن تتحدثَ! وتالياً: ركّــز على ستّة مجالاتٍ مهمة:

سيك SIK – الأدواتُ وتقنياتُ الكلام:

1) انتبه لانتقاءِ الكلمات

أ. هل الكلماتُ مناسبةٌ للجمهور؟ للموضوع؟

ب. ماذا ترتدي من ثياب؟ هل هي مناسبة للموضوع؟

ج. ماذا لديك على المسرح؟

د. ماهي وسائل الإيضاح المساعدة التي تحتاجها لعرضك؟

يينغ Ying– الآليات:

2) انتبه إلى طريقة تقديمك.

أ. نغمة صوتك– هل ترفع نغمةَ صوتكَ وتخفضها، أم تتحدثُ بصوتٍ رتيب؟

ب. ارتفاع صوتك– هل يسمعك الحضور؟

ج. اللفظ– هل يفهمك الحضور بوضوح؟

د. تشديدكَ على كل كلمةٍ وجملة.

هـ. سرعتك– هل تتكلم بسرعة أم ببطء؟

و. لغة جسدك– هل جسدك متوافق مع كلماتك وتصرفك؟

يي Yi– المفاهيم، الأفكار، والنية:

3) انتبه إلى التسلسل المنطقي لعرضك التقديمي.

أ. ما هي الرسالة ومن هو جمهورك؟

ب. لماذا تقدم هذا الحديث؟ ما هي النتائج التي تريد تقديمها للجمهور؟

ج. ما هي الغاية من حديثك؟

لي LEi- القوانين الكونية والتكيف اللاواعي:

4) انتبه إلى الارتباط العاطفي الذي تخلقه مع جمهورك.

أ. هل تولد قصصك ارتباطاً عاطفياً؟

ب. هل تعمل لغة جسدك على تعزيز قصصك؟

ج. هل تستخدم المسرح لترسيخ المشاعر الإيجابية والسلبية؟

د. هل تبني أثراً عاطفياً لجمهورك؟

فات FAAT - طريقتك في تقديم العرض:

5) انتبه إلى إخلاصك ودافعك الحقيقي. أ. هل يتعلق الحديث كله بك أنت، أم بالجمهور؟

ب. هل تساعد الأشخاص في تحقيق مزيد من الخيارات، والفرص في حياتهم؟

ج. هل تعني ما تقوله فعلياً؟

سيوت SEUT- المهارة والظهور:

6) استمر في الكلام حتى تتمكن من بناء جسر يربطك بجمهورك دونَ عناء، مما يجعلُ هذا الحدثَ مناسبةً لا تنسى، مع ربط مجالات التركيز الخمس السابقة معاً.

كما ترى فإن الحكم الست هي طريقة عملية جداً لتقويم أيِّ شيءٍ تقومُ به من زوايا مختلفةٍ، وإجراءِ التحسيناتِ اللازمة.

*** *** ***

الفصل الثاني

التعمق في الحكمِ الستّ

أما وقد انتهينا من مقدمةٍ مختصرةٍ إلى الحكمِ الستّ، فإن ما يلي هو مزيدٌ من الاستكشافِ لكيفيةِ تطبيقها:

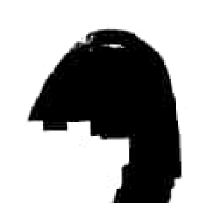
1. في الفنون القتالية، سواء في التدرب أو التدريب.
2. في التنمية الذاتية، والوصولِ بك إلى أقصى قدراتكَ الكامنة، وبناءِ الحياة التي تريدها.
3. وحتى في السياق الأعظم لما يسميهِ الصينيونَ "العشرةَ آلافِ شيء" أو كلَّ ما هو كائن، وهو البعدُ الميتافيزيقي أو الروحاني الأساسي لواقعنا.

هناك أفكارٌ عميقةٌ، لا يمكنُ الوصولُ إلى التعبيرِ عن معانيها الكاملةِ بالكلام. لكنك ستكسبُ فهمكَ الخاصَّ وقدرتكَ على تطبيقها، فيما أنتَ تعملُ على الحكم الستّ وتطبّـقها في حياتكَ وتدريبك. وفيما أنت تستوعبُ هذه الأفكارَ الجديدةَ، فكر فيها بأكبرِ عددٍ ممكنٍ من المستويات. ربما يبدو هذا مربكاً في البدايةِ، وهذا لأن الحكم الستّ تنشأ من حقيقةٍ كونية، وهي تبقى صحيحةً عند تطبيقها على أبعاد مختلفةٍ للواقع. لذا فإنني أحثُّـكَ على التوقف للتفكّـر في هذا أثناء قراءتك. واختبار هذه الأفكار.

انظر في الداخل– حقيقةٌ كونية

اسأل نفسك: هل يبقى هذا صحيحاً عند تطبيقهِ على شخصٍ، أو حدثٍ، أو ظرفٍ، أو مشكلةٍ، أو غرضٍ ما؟ فكر في أمثلةٍ من حياتك الخاصة، بهذه المصطلحات الجديدة لتكتسبَ الرؤيةَ الخاصة بك.

ستتوصلُ إلى أن الحكمَ الستَّ هي المفتاحُ إلى نظامِ التنميةِ الذاتيةِ الرائعِ للشاولين وينج تشان في استخدام الفنون القتالية. ومعها تملكُ الأداةَ لتفهمَ نفسك، وفنَّـكَ، وحتى الأعمالَ الخفيَّـةَ للوجود.



التعمق في سيك SIK

يقبعُ الشخصُ الذي يعيشُ معظم حياته عند مستوى سيك SIK تحت رحمةِ حواسهِ الخمس، وهو يجري محاكماته بناءً على المظاهرِ الخارجية، وهكذا يمكنُ أن تتولدَ حالاتُ التحاملِ والارتباطاتُ السلبية. ولو استمرَ هذا الشخصُ بعض الوقتِ ليتأملَ أعمق بقليل، لرأى الشخصَ الكامنَ وراءَ المظهرِ الخارجي، لكنه لا يفعلْ، ولديهِ فكرةٌ ثابتةٌ عن أشخاصٍ محددين، أو مجموعاتٍ من الناس، وذلك بناءً على مظهرهم، والثيابِ التي يرتدونها، أو لونِ بشرتهم، وشكلِ أجسادهم، وجنسهم، وتسمياتهم. أو أنه يشتري السيارةَ بناءً على شكلها بدلاً من اعتمادِ مواصفاتها الميكانيكية.

الذهنية البسيطة

يتجذر مستوى الفهم سيك SIK في الواقعِ الأرضيِّ الدنيوي اليومي، وبما أنَّ الأدواتِ والتقنيات هي التعبيرُ الخارجي عن البنية التحتيةِ، والتدريبِ السابق الذي يجعلُ الأدوات والتقنيات تعمل، فإن سيك SIK تشير إلى المظهر السطحيِّ للأشياء. وأحياناً كما تبدو في هذه اللحظة.

سيك SIK هي بساطةُ المستوى السطحي، هي مجردُ تقويمِ الغرضِ أو الشخصِ أو الحدث كما يظهرُ في حياتك، وأخذُهُ على ما هو عليه دونَ اعتبارٍ لارتباطاتِهِ مع الماضي، ودون النظرِ إلى ما يحركُــهُ تحتَ السطح. أنْ تعيشَ معظمَ حياتك عا ِ مستوى سيك SIK يعني أن تكونَ موجهاً بالحواسِ الخمس، وأن تقيّــمَ الأمورَ بناءً عى ما تبدو عليه. للمظهرِ السطحيِّ أهميةٌ أساسيةٌ بالنسبةِ لقرارك. ومشاعركَ السطحية هي سببٌ كافٍ للتفكيرِ بأنَّ شيئاً ما صحيحٌ، أو بالحاجةِ إلى القيامِ بتصرفٍ ما. ويمكنك أن تشاهدَ الناس من حولكَ وهم يتخذونَ القرارات بناءً على مستوى الفهم سيك SIK وحده.

أما التغييرُ المطلوبُ في المـثـلِ، للانتقال إلى أبعدَ من مستوى الإدراك سيك SIK، فهو تمييزُ أنه على الرغمِ من البساطةِ النقيةِ وشِــبهِ الطفوليةِ في النظرِ إلى الأشياء، تماماً كما تُظهر نفسها، وكونها طريقةً محببةً وصادقةً، إلا أن من صالحكَ أن تزدادَ حكمةً وتنظرَ إلى ما هو أبعدُ من المظهرِ الخارجي للأشياء. نتعلمُ ونحن نكبرُ أن الأشياءَ ليست كما تبدو دائماً،

ومع نموِّ حكمتنا فإنها تكشفُ عن ارتباطاتٍ مع الباطنِ ليدعمَ ما نراهُ ونقدِّره، ولا يعني هذا أن نطلقَ أحكامنا، بل أن نستخدمَ البصيرة، وأن نتعمَّـقَ برؤيتنا وصولاً إلى المصدر.

وهم أسلوبِ الفن القتالي

يبحث شخص عند مستوى سيك SIK في الفنون القتالية عن أسلوبِ الفنون القتالية الأنسبِ لأن يكسبَ في منافساتِ البطولات العالمية، ويتدربَ على هذا الأسلوب، فإذا شاهدَ لاعبَ ركلٍ يتغلبُ على ملاكم، استنتجَ خطأً أن الركلَ أسلوبٌ متفوقٌ على غيره. إن هذه مقاربةٌ سطحيةٌ للفنونِ القتالية، لا تعكسُ الكثيرَ من الحكمة. يعتقد غالبيةُ الناس، وكثير من ممارسي الفنونِ القتالية أن السرَّ يكمنُ في التقنيات، وهذه هي خرافة «التقنيةِ السرية»! أما الأعمقُ من هذا فهو التفوقُ في الزمان والمكان، والذي يستخدمه الشاولين وينج تشان ويحمله إلى مستوى آخر، إلى مستوى رعايةِ الطاقة. التفوقُ في الزمانِ والمكان إذاً هو عديمُ الهيئة في تعبيرهِ عن ذاته، وهو يبدو في التعبيرِ الملموسِ وكأنه من أشكالِ الكاراتيه، وإذا عبَّـرَ عن التَّـــدفق، بدا مثل هيئةِ التايجي. وكل هذا متعلقٌ بالطاقة.

حين تحررُ نفسكَ من وهمِ الأسلوب، ترى أساليبَ الفنون القتالية كلها كمجموعةٍ من نماذجِ الحركات التي تستندُ إلى رغبات الإنسانِ بتحقيقِ نتائجَ محددة. فالأسلوب هو تعبيرٌ من يمارسُ الفنَّ القتالي، وهو أمرٌ متفرِّد لصاحبه، وعند أعلى المستويات يصبحُ الأسلوبُ تعبيراً فعلياً عن سيوت SEUT (كما وضحنا سابقاً).

التعمق في يينغ Ying

في معابد الشاولين القديمة كانت تمارين التهذيبِ الروحانيِّ، تُـجمع مع تمارينِ إطالةِ العمرِ، والذكاءِ الذهني، وهذه بدورها تُـجمعُ مع التمارينِ القتاليةِ، والتدريب لحمايةِ الحياةِ، والحفاظ عليها وإطالتها. جمعَ الشاولين هذه المعارفَ عبر أجيالٍ ومرروها بطريقةٍ منهجية، وعمل هذا الزمان والمكان الخاصان في التاريخ على تطوير معرفةٍ ما زالَ بإمكاننا استخدامها اليوم – للوصولِ إلى أفضلِ الطرق لاستخدامِ أجسادنا وصحتنا وحياتنا الطويلة، والدفاعِ عن النفسِ، والنزال.

تأتي يينغ Ying الهيئاتُ والآليات التي نمارسها في الفنون القتالية من هذه المعارفِ المتراكمة. إذ تمت دراسةُ المعلوماتِ بعنايةٍ وتم تمريرها بحرصٍ منذُ ما يزيدُ عن ألفِ عام، وهذا أكبرُ مما يمكنُ لأي شخصٍ أن يحوزهُ من علمٍ، في حياة يقضيها في التجربةِ والخطأ. إنها ثروةٌ تتيحُ للراغبين في التعلمِ امتيازاً رائعاً في حياتهم، وصحتهم، وحكمتهم.

تستند يينغ Ying إلى ليي LEi، أو المبادئِ الكونيةِ لطريقةِ عمل جسم الإنسان. درسَ الشاولين الواقعَ، ولم يسعوا إلى التغلب عليه بل إلى التناغم معه، وطوروا من تلك الممارسةِ مفهومَ النقاطِ المرجعية، وذلك بناءً على معرفتهم ببنيةِ الجسمِ البشري، وعلاقةِ هذا بالواقع ثلاثيِّ الأبعادِ المحيطِ بهذا الجسم. يتحركُ الجسمُ ويوجد ضمنَ هذا المكان، وقد قاموا برسمِ خرائطَ له. ومن هنا أتى فهمُهم لأكثر الطرقِ كفاءةً بالنسبةِ لحركةِ الجسم البشري في مجال الصحة، وطول العمر بالإضافة إلى القتال والدفاعِ عن النفس. تتعلقُ يينغ Ying بكيفية تحركِ الشخصِ فيزيائياً، وهذا يعني الآليات الجسديةَ المناسبةَ للفنون القتالية. تعمل الفنونُ القتالية التقليدية على تطويرِ آليات جسديةٍ متينة، يينغ Ying، وذلك باستخدامِ هيئاتٍ أو نماذجَ تسمى في الغالبِ الكاتا Kata أو بوومس Poomse أو تالوو Taluo. وتستفيدُ الفنونُ القتاليةُ الخليطة من يينغ Ying باستخدامِ ملاكمة الظل، أو قفازات الملاكمة، أو كيس الملاكمة.

وتعتبرُ النقاطُ المرجعية المتوضعة في الفراغ المحيط بالجسم بمثابةِ بواباتِ الطاقة، فكلٌّ منا كونٌ صغيرٌ يسيرُ على قدمين، مع مداراتٍ طاقية تتدفقُ حوله، وقطبيةٍ ضمننا ومن حولنا. عندما يكون الجسم في الوضعية والبنية الصحيحتين، مع التنفسِ الصحيحِ وتفعيلِ القوى الداخلية والعضلات، فإن بعضَ العضلات تتقلصُ، وبعضها الآخر يسترخي بالشكلِ المناسب، لكن مع الحفاظِ على الخفة والتدفق، والليونة والمرونة، وعندها تصبحُ طاقة حياتك (المسماة تشي Qi) متاحةً بسهولة، ومع التدريب المناسب يمكن توجيهها إرادياً بقوةِ نية الذهنِ. الوضعياتُ ثلاثيةُ الأبعاد في المكانِ مفيدة لنا لكي نموضعَ أجسامنا تموضعاً صحيحاً، وقياس امتدادِ أذرعنا وأرجلنا، وغيرها. لكنها في الوقتِ ذاته أكثرُ من مجردِ وضعياتٍ بنيوية مُثلى للأذرع والأيدي والأرجل والأقدام، هي دواماتٌ طاقيةٌ ضمنَ الجسمِ البشري تتفعّل حين يكونُ كل شيءٍ آخر في اتساقٍ فيزيائي، وذهني وروحاني.

التعمق في يي Yi

سأقضي مزيداً من الوقتِ في الحديثِ عن يي Yi، إذ إنَّ التفكير فيها من زوايا مختلفةٍ يتيحُ لك الفرصةَ لتقديرِ كيف تنطبقُ، وبخاصةٍ في ممارستك للفنونِ القتالية، وكذلك على نطاقٍ أوسعَ ضمن السياقِ الأعظم للحياة. إنَّ يي Yi هي النوايا، والمفاهيمُ والأفكار، والمعرفةُ التقنيةُ التي تنبعُ منها التقنياتُ والآليات. تنشأ التقنياتُ من نوايا محددةٍ تتعلقُ بالمرادِ من هذه التقنيات. وهناك نيةٌ تقفُ وراءَ أيَّـةِ تقنيةٍ، ونيتكَ هي الغايةُ أو النتيجةُ التي ترجوها، ويفترضُ بالآلياتِ أن تحققَ دائماً سبباً عملياً، مع بعضِ الفروقاتِ في الأسلوبِ والتي تنشأ ببساطةٍ من بصمةِ المدرب! لكن هذا ليسَ سبباً كافياً، ليست الآلياتُ على ما هي عليه بهدفِ أن تبدوَ جميلةً فقط، بل إن هناك مفهوماً يقفُ وراءها. والنزولُ إلى أسفلِ مركزِ ثقلِ الخصم من أجل طرحِهِ أرضاً هو مثالٌ عن مفهومٍ أوسعَ ينطبقُ على كثيرٍ من تقنياتِ المسكِ وحالاته. وتوضِّـحُ آلياتُ الجسمِ الخاصةُ بعمليةِ الطرحِ أرضاً هذا المفهوم.

طبيعة يي Yi الذاتية

تتولدُ النوايا/ المفاهيم عن الذهنِ البشري، وتؤسسُ نواياك لأفعالك، ويتعلمُ ذهنكَ المفاهيمَ التي أوجدها ذهنٌ آخر، ووصلتْ إليه ويفهمها. ولأن يي Yi كائنةٌ ضمنَ الذهنِ، فهي متغيرةٌ من شخصٍ لآخرَ، ومن ثقافةٍ لأخرى، ومن إطارٍ زمني لآخر. يعني هذا أن عليكَ دائماً أن تحاولَ البقاءَ منفتحاً لمزيدٍ من التعلم في تدريبك، ولا تعتقدْ مطلقاً أنك «حصلتَ» على سرِّ المعرفة، ولم يعدْ هناكَ المزيد. ربما يمكنني أن أقولَ لكَ شيئاً ما كمعلم، لكنني لا أستطيعُ النظرَ في داخلِ ذهنكَ لأرى كيف تفهمُ هذا الشيء. يي Yi في الأغلبِ ذاتية.

يي Yi المفهوم في الفنون القتالية

عند التفكيرِ في المفهومِ في الفنون القتالية، فإن يي Yi تشيرُ إلى «الماذا». لكنني سأسألُ هذه المرةَ: «لماذا يتمُّ تنفيذُ التقنيةِ بطريقةٍ معينة؟» نبحثُ عن الفكرةِ الأساسية السائدة، وإلى المعنى خلفَ التقنية. نسعى إلى فهمِ المفهوم القائمِ وراءَ كيفيةِ عملِ الآلية لتنفيذ التقنية بنجاح.

يشيرُ الأستاذة الجيدون إلى المفاهيم وراءَ كلِّ ما يعلمونكَ إياه. وربما لا يستخدمُ الأستاذُ كلمةَ «مفهوم» أو «فكرة» حرفياً بل يمكن أن يقولَ «ما تودُّ فعلَـهُ هنا هو التفكيرُ في طريقةٍ

لتجميعِ الطاقة، وموازنةِ الين واليانغ» أو يقول«إن ما يحدثُ هنا هو أنك تتجنبُ الطاقة الصادمةَ من خلال إعادةِ توجيهها» أو «عندما تفعلُ هذا، فإنك تسلكُ الطريق الأكثرَ كفاءةً نحو مركزه» أو «من المسيطرُ على الخطِّ المركزي أثناءَ حركةِ تشي ساو؟» ثم تجدُ نفسكَ متنبّـــهاً تماماً، فهذه هي اللحظةُ التي تتعلمُ فيها مفهوماً ينطبقُ على ماهو أبعد من هذه الحالة. حين تدرسُ وحدكَ تحدَّ نفسكَ، وابحثْ عن هذه الإجابات، اسعَ إلى فهم يي Yi المفهوم والنيةِ وراءَ كلِّ ما تتعلمهُ، وستعملُ هكذا على تكاملِ المعرفةِ، وستصبحُ تلميذاً أكثرَ حكمةً.

يتعلق مفهوم يي Yi بالأفكارِ والاهتماماتِ الواعية. فلنقل إذاً أنك تملكُ آلياتٍ جيدة، وأدواتٍ مناسبة. لكنك إذا لم تملكْ إدراكاً للزمانِ والمكانِ الذي هو التوقيتُ المناسبُ والبنية، فسيكون عملكَ هنا أيضاً منطلقاً من مرحلةِ التشتت. يي Yi هي امتلاكُ الإدراكِ الصحيح، واستيعابُ المفهومِ والنظريات، بالإضافة إلى النيَّـــةِ المركزة.

خذْ مثلاً مفهومَ اقتصاديةِ الحركة، مقابلَ السرعةِ والقوة. أثبتت الطبيعةُ أن هذا هو شكلُ الحياةِ الأكثرَ كفاءةً للحفاظِ على البقاء (شكل الإنسان)، وليس الأسرعُ أو الأضخم. بالتالي فإن اقتصاديةَ الحركةِ هي الأكثرُ أهميةً، حينَ يتعلقُ الأمرُ بنزالاتِ الحياة والموت. ولاستيعابِ كيفيةِ ترابط هذه الحكم الثلاث، فلنفكر فيما يلي: تعملُ يي Yi على صياغةِ يينغ Ying، التي تولد سيك SIK. ويقرر المفهوم يي Yi الآليات (يينغ Ying) التي تؤدي إلى المظهر (سيك SIK) للتقنية المقدمة. وبالعكسِ. تبنى سيك SIK على أساسِ من يينغ Ying الذي تعملُ يي Yi على صياغته. ويبنى الشكلُ الذي تبدو عليه الحركةُ على أساسِ آلياتِ الحركة. وآلياتُ الحركةِ هي وظيفةُ ما نويتَ تحقيقهُ من تلكَ الحركة.

يي Yi النية في الفنون القتالية

تشير يي Yi إلى «التركيز» عندَ التفكيرِ في النية في الفنونِ القتالية، ماهو التركيزُ المناسبُ عند التدربِ على تقنيةٍ محددة؟ وحدها نية المتدربِ تخبركَ بهذا. قد تنشأ نيَّــةُ الممارسةِ عن عدةِ أسبابٍ مختلفة: ترسيخُ الحركةِ في ذاكرةِ العضلات، أو تطويرُ سرعةٍ أكبر، أو تسهيلُ الحركة، أو الاستعدادُ لمنافسةٍ ما، أو تحسينُ قدرتكَ على الاحتفاظِ بأمانك، وكثيرٌ من النوايا غيرها قد تكونُ وراءَ الممارسة الروتينية.

اسألَ نفسكَ أثناءَ تعلمكَ لتقنيةٍ جديدة، لماذا تحتاجُ هذه التقنيةُ بالتحديدِ، إلى آلياتٍ معينةٍ لتنفيذها بنجاح؟ لاحظ كيف أن يي Yi نيَّــةُ الفعل، هي التي تصيغُ يينغ Ying الآليات. سيمنحك هذا فهماً أعمق لما تفعله ولماذا. إذا كانت النيةُ من تقنيةٍ معينةٍ مثلاً إرباكَ الخصم، فقد تتضمنُ الآلياتُ نماذجَ حركاتٍ منحنيةٍ وتغييراتٍ مفاجئةً في الاتجاه. لكن إذا كانت نيةُ التقنيةِ هي الكفاءة، فقد تتضمنُ الآليةُ مزيداً من الحركاتِ المباشرةِ، والنماذجِ الخطيةِ المستقيمة. تتحددُ يينغ Ying من الـ يي Yi.

يي Yi القوة كالذهن الواعي

يؤثر كل ما نقوله ونفعله على الذهن الواعي واللاواعي. البعدُ الآخر لحكمةِ يي Yi هو الإشارةُ إلى قوة ذهنكَ الواعي. تملكُ أذهاننا قدراتٍ طبيعيةً تبقى كامنةً إلا إذا تم دفعها إلى المقدمة. وتتطورُ هذه القدراتُ مثلما تفتحُ ممراتٍ جديدةً لاستقبالِ ارتباطاتٍ لم تر أيّاً منها من قبل.

تساعدُ ممارسةُ التصورِ في تدريبِ ذهنك، وهو أمرٌ جيد. فلا يمكنُ للسيارةِ أن تتحركَ دون تعشيقِ ذراعِ السرعة، وربما يكونُ المحركُ قوياً، لكن لابدَّ من تركيزِ القوةِ عبر الذراعِ الموصلةِ لتتحركَ السيارة. عشتَ كل هذه السنوات وأنت تحملُ محطةً لتوليد الطاقةِ، تنتظرُ من يشغّــلها، وما إن تدربَ ذهنك، حتى تفتحَ البابَ لقوتها الحقيقية، وتوظِّــفَ قدراتها في حياتك. لابد من تركيزِ الذهن، وتنظيفهِ وتحريرهِ من التحاملِ والأحكام والمعلومات الخاطئة، وحتى التفضيلات، وذلك لكي يكون تدريبك فعالاً.

بناء عضلاتك الذهنية

تملك عضلاتٍ ذهنيةً تقوي عمل ذهنك، وتعتبرُ هذه العضلاتُ الذهنية من المهاراتِ الإنسانيةِ الفريدة، وهي: قوة الإرادة، الذاكرة، الفهم، المخيلة، المنطق والسببية، والحدسْ. سمحتْ هذه العضلاتُ الذهنيةُ لنوعنا البشري بالحفاظِ على بقائه عبرَ كثيرٍ من التجارب. من حياةِ البراري قبلَ التاريخ، إلى صراعاتِ الحياة والموت في كثيرٍ من ساحاتِ المعارك. تمكنّــا من دونِ مخالبِ الحيوانات وبراثنها، من أن نتغلّــبَ على هذه الصراعاتِ باستخدامِ أذهاننا كأداةٍ أساسيةٍ للحفاظِ على البقاء.

أولُ ما يجبُ فهمه هو أننا ندركُ الواقعَ من خلال حواسنا، ومن هنا فإنَّ أيَّ شيءٍ يضللُ حواسنا، أو يخدعها يشوشُ إدراكنا للواقع. نملكُ خمسَ حواسٍ فيزيائيةً، بالإضافةِ إلى الذهن. والذهنُ هو حاسةٌ إضافيةٌ تتضمنُ الوعي واللاوعي، والعضلاتُ الذهنية للمخيلة والحدس. ولماذا نطلق على المهارات الذهنية اسم «العضلات الذهنية»؟ لأنها تتقوى بالاستخدام.

المهارات الذهنية

1. قوةُ الإرادة: هي قدرتي على البقاءِ مركزاً، أو الاحتفاظُ بصورة ذهنيةٍ لفترةٍ طويلة من الزمن.
2. الذاكرة: هي قدرتي على استبقاءِ المعلومات لفترة طويلة.
3. الملاحظةُ والفهم: هي طريقةُ اختباري للعالمِ بعيني للرؤية، وبأذني للسمع، وبأنفي للشم، وبلساني للتذوق، وبجلدي للإحساس، وبدماغي للتفكير.
4. المخيلة: هي حين أستخدم ذهني لإيجادِ احتمالاتٍ جديدة.
5. السببية والمنطق: هي قدراتي على رؤية كيف تترابطُ الأمورُ ببعضها في تسلسل أو نموذج.
6. الحدْس: الحاسة العليا، فوق الحواسِ الفيزيائية، والتي تسمحُ لي بالمضيِّ إلى ما وراءَ العالمِ الفيزيائي، والسببية، أو المنطق لتحصيل معرفة مباشرة.

يحفظُ تلاميذي هذه التعريفات. وهذه خطوة أولى جيدةٌ لتثبيت اتجاه نيتك، تختار المضي في اتجاه تقوية ذهنك، وعندما تعرف أي العضلات الذهنية تقويها، تبدأ بملاحظة الفرص كلها التي تحملها الحياة في طياتها، وتضعها عند بابك، لتغتنمها.

من المهم رؤيةُ هذه كمهارات، وكعضلاتٍ لتقويها. إنها قدراتٌ يمكن استحواذها من خلالِ الرغبة، متبوعةً بالإدراكِ والتدريب. وهي قدراتٌ طبيعيةٌ للذهنِ البشري، وهي ليست «مواهب». ليستِ المهاراتُ الذهنيةُ أمراً تجيدهُ أو لا تجيده، فالأمرُ لا يقفُ هنا. يقول العلماءُ القائمونَ على دراسةِ الدماغِ، أنه شبيهٌ باللدائن «البلاستيك» سهلُ التنميةِ والتغيير. ربما تكون موهوباً بالفطرةِ في المخيلة والحدسِ، وجيداً في السببيةِ والمنطق، لكنك تعاني مشكلةً في الذاكرة، والملاحظةِ والفهم وقوة الإرادة. يمكنك التطويرُ والاعتمادُ على مواردَ داخليةٍ لتقويةِ قوة إرادتك. يغيركَ التعليمُ من الخارج، وتعملُ المعلومات التي

تأتيك من الخارجِ على التأثيرِ فيك من الداخل. لكن هذا التغير الدقيقَ في طريقة عملكَ يغيّـركَ من الداخل. تتقدمُ من المستوى الجديد، وتقبلُ مسؤوليتكَ عن إيجادِ التغييرات التي تودُّ رؤيتها في نفسك، وتطورُ القدرةَ على فعل هذا.

تـمَّ تعريفُ هذه العضلاتِ الذهنيةِ الستُّ وفقاً لتدريبِ الشاولين الذي يشـــدِّدُ على تطويرِ الحواسِ الستِّ: البصر، التذوق، اللمس، السمع، الشم، والذهن. يُــعتبرُ الذهن حاسةً سادسةً، أما تفاصيلُ القدراتِ والصفاتِ الخاصة بالذهنِ، فتؤدي إلى فروعٍ متعددة، مثل هذه العضلاتِ الذهنيةِ وغيرها. كانتْ مدرسةُ الشاولين القديمةُ شديدةَ التعمق.

انظر في الداخل - أنت والذهن

فكر فيما يلي: ذهنكَ من أعضاءِ الحواسِ ذات القدراتِ المتعددة. وهو ليسَ «من أنت.» كيف يغيرُ هذا من موقفكَ تجاه ذهنك؟

التعمق في لبي LEi

لبي LEi هي القانونُ المستنِـدُ إلى مبادئَ كونيةٍ. وهي بمصطلحاتِ الفنونِ القتالية المبادئ التي تنطبقُ على الحالاتِ كلها، فمثلاً إذا ركلتَ هدفاً بعيداً جداً عنك، فستحركُ دائماً عبرَ مكانٍ أكبر، مما يستهلكُ مزيداً من الطاقة، ويستخدمُ المزيدَ من جسمكَ، وهذا يتطلب دائماً مزيداً من الوقت، ويصرفُ طاقةً أكبرَ لأن عليكَ أن تسرعَ لتغطي المسافةَ قبل أن يتمكن الشخصُ الآخر من الاستجابة.

ربما تكونُ الركلة من مسافةٍ بعيدة فعالةً، لكنها لا تتصفُ بالكفاءةِ في استخدامِ الزمانِ والمكان والطاقة. ويستندُ نظامنا في الشاولين وينج تشان على لبي LEi، وهي قوانينُ الفيزياءِ التي تحكمُ الزمانَ والمكان والطاقة، والسببَ والنتيجة. لم يرتكز هذا النظامُ إلى الخرافات والأساطير، عن امرأةٍ أو راهبةٍ تراقب قتالاً بين أفعى وطائرٍ كركي.

إذا سألتَ من يمارسُ الفنونَ القتاليةَ عن المبادئ التي يستندُ إليها فنه، فسيكونُ جوابهُ في أغلبِ الأحيانِ بصرياً، جسدياً، مثل تقنيةٍ، أو وضعيةٍ معينة أو مظهرٍ ما، يميِّـزُ أسلوبهُ القتالي. اسألْ شخصاً من مواي تاي والأرجحُ أن يجيبكَ «استخدام

الأيدي والأرجل، والمرفقين والركبتين». فهذه هي الصفةُ المميزةُ للمواي تاي. وسيقول أن هذا هو المبدأ الذي يستندُ إليه هذا الأسلوب.

أما بالنسبةِ إلى من وصلوا إلى مستويات فهم تمكنهم من رؤيته، فالمبدأ الأعمقُ العاملُ ضمنَ كل أسلوبٍ أو فنٍ، هو التفاعلُ ما بينَ الأبعادِ الفيزيائيةِ للجسم البشري، وبين واقعِ الأبعادِ الأربعةِ للمكانِ والزمان. لم تتغيرِ البنيةُ الأساسيةُ لجسم الإنسان منذ آلافِ السنين، وفهمُ البنية ثلاثيةِ الأبعادِ لجسم الإنسان هو في الحقيقةِ عِلمُ المكان، ومعرفةُ الوضعيات وفهمها هو علمُ الزمان. ومعرفةُ الطاقةِ الكامنة ضمنَ كل شخصٍ وفهمها هو علمِ الإنسان.

مبادئ كونية

إن المبادئ الكونية ثابتةٌ لا تتغير، وهي قابلةٌ للتطبيق على كلِّ الكائناتِ البشريةِ وفي كل زمان. إن سألتكَ ماهي مبادئك؟ فقد تجيبني بعشرةِ أشياءَ مختلفة. لكن هل تنطبقُ هذه عليكَ فقط؟ أم أنها تنطبقُ على كل شخصٍ وفي كلِّ زمان؟ تبقى المبادئ الكونيةُ صحيحةً في كل زمان، وفي الحالاتِ كلها. ويستندُ نظامنا في الشاولين وينج تشان إلى المبادئ الكونية التي هي الواقعُ وعلاقةُ العملِ بين الزمانِ والمكانِ والطاقة.

لا ندرسُ الشاولين وينج تشان لنتعلَّــمَ القتالَ فقط، بل إننا ندرسُ لكي نواكبَ أنفسنا مع الواقع. إنه دربُ الترسيخ. نتدربُ لتطويرِ أنفسنا. ومن التأثيراتِ الجانبيةِ اللطيفةِ التي تحدثُ أنْ تصبحَ مقاتلاً كفؤاً، ليسَ لأنكَ تحضَّــرتَ لكي تكون مقاتلاً، بل لأنك أصبحتَ أنتَ والزمانُ والمكانُ والطاقةُ واحداً.

حين تشاهد قتالاً أو منافسةً ما، لاحظْ أن الفائزَ، الشخصَ الذي تغلبَ على الآخرِ فيزيائياً، هو الذي نجحَ في «احتلالِ المكان» و «أصبحَ هو الزمان»، وهو بالتالي من فَـرَضَ نيَّــتهُ على واقِــعِ اللحظة. يتاغم مفهومه الذهني لما أرادَ حدوثَهُ، مع هنا والآن، ويسودُ على مفهومِ الشخصِ الآخر. يمكن أن يحدثَ هذا في مستوى الوجودِ الفيزيائيِّ والذهني والعاطفي.

ونحن في نظام الشاولين، نضمِّنُ ليسَ الفيزيائيَّ والذهنيَّ والعاطفي فقط، بل الروحانيَّ أيضاً، ونسعى لكي نتوحدَ مع الواقعِ الروحاني. ونصلُ إلى نقطةٍ لا تعودُ فيها

أنتَ المقاتلُ، فعلاً. حين تكونُ أنتَ التناغمُ بين الزمان والمكان والطاقة، لا تعودُ تقاتلُ، بل إنكَ تستعيدُ التناغمَ، وخصمُكَ مهزومٌ سلفاً، وقبلَ أن يطلقَ لكمتهُ الأولى.

استعادة التناغم

ما معنى «استعادةِ التناغم»؟ يعني أن كلَّ شيءٍ في الطبيعةِ يسعى إلى التوازن، إلى حالةِ طبيعيّـــــــةِ التدفق. أما الـرُّكودُ، والتعلُّــقُ، أو كونكَ عالقاً فهي حالاتٌ غير صحيةٍ، ولا هيَ طبيعية. أما الطريقةُ الطبيعيةُ لاستعادة الاتزانِ والتناغمِ، فهي من خلال مفاهيم «الـتَّـرِكِ» و«اقتصاديةِ الحركة» الذي هو قانونُ المقاومةِ الأقلّ.

هل تعرفُ معنى الكلماتِ الصينية التي تعبِّــرُ عن فنِّ التوضُّـعِ الصيني؟ «فينغ شوي» وهي تعني «الريحَ والماء» فلماذا هذان الاثنان؟ ما هي صفاتهما؟ إنهما يمثلانِ صفاتِ الطبيعة. يتدفقُ الماءُ إلى، وحولَ، وفوقَ. هو رقيقٌ لكنَّــهُ يَـتغلَّــبُ. وهو يأخذُ شكلَ أيِّ فراغٍ يجدُ نفسهُ فيه، ولو تمكنتَ من التحدثِ إلى الماء، فلن تسمعَــهُ يتذمَّــرا هناك جدارٌ. حسناً فلنتدفقْ من حوله. هناك شقٌّ حسناً فلنوسّــعه. هناك حاجزٌ، حسناً فلنجدْ طريقاً آخر.

الريحُ والماء هما اثنانِ من أرقِّ المواد، لكن انظرْ في قوتهما. يغيرانِ كلَّ شيءٍ، ويتكيَّــفانِ مع أيِّ شيء. يجدان طريقهما حول الأشياءِ، والبُــنياتِ والعوائق. وإن ممارسةَ الفينغ شوي في الحياةِ تعني امتلاكَ القدرةِ على التغيُّــرِ والتكيف.

لهذا السببِ استخدمَ الحكماءُ تلكَ الأمثلة عن الصفاتِ التي نرغبُ في امتلاكها في الفنونِ القتالية. نحن أيضاً يمكننا أن نكونَ من قوى الطبيعةِ مثل الرياحِ ومثل الماء. فإذا تعرضتُ لهجومٍ. أتصرفُ مثلَ الماء، ولا أتذمَّــرُ بل أتدفقُ مع اللحظة. دون التعلقِ باللحظةِ السابقةِ التي كانت مسالمةً. أستجيبُ بواقعي الخاص، لكمةٌ آتية؟ أستبدلها بواقعي، بأن أصبحَ المكانَ وأحتلَّ الزمان. وسواءٌ في الدفاعِ عن النفس، أو في عيشِ الحياة، اندمجْ مع زمانكَ ومكانكَ، لتطالبَ بواقعك هنا والآن. تدفَّــقْ مع طاقةِ اللحظة، فالتدفقُ هو المفتاح للمبدأ الكوني للطاقة. الطاقةُ دائمةُ التغير إلى مادةٍ وبالعكس، وهناك تدفقٌ مستمرٌ وتغير، ولا تعلقٌ في وضعٍ ثابتٍ لفترةٍ طويلة.

التعمق في فات FAAT

المزيد عن أساليب التدريب على الفنون القتالية

هناكَ الكثير مما يمكنُ قولهُ عن فات FAAT «كمنهج أو طريق» فيما يتعلقُ بأساليبِ التعلم والتعليم. ربما تكونُ أكثرَ طلابِ العلمِ إخلاصاً. توظّــف الحكمَ الست في الربطِ ما بين تدريبكَ، وبين المفهومِ وراءَ التقنية، وتستوعبُ المبادئ الكونية التي تجعل تقنيتكَ نافعة، لكنك إذا كنت تتدربُ على الأساليبِ الخطأ، أو تتبعُ التعاليم الخطأ، فلن تحقق نتيجة جيدة.

يفترضُ بنمهجِ تطويرِ المهارة القتاليةِ، أن يكونَ التدريبُ فيه شبيهاً بلعبِ أشبالِ الأسد. فكرْ الآنَ في الأطفالِ وهم يتصارعون دونَ كثيرٍ من الإدراكِ التقني، سواءَ كانت أشبالُ الأسدِ وهي تلعب، أو الأطفالُ وهم يتصارعون. كلا الحالتين مثالٌ حيٌّ عن الزمانِ والمكانِ والطاقةِ في تطويرِ منعكساتِ الجسمِ وذكائه.

إن المنهج الصحيح هو الذي يسمحُ لذكاءِ الجسمِ بالسيطرةِ على عمليةِ التعلم، بدلاً من الذهنِ الواعي. يلتقطُ الذهنُ اللاواعي النماذجَ المفعمةَ بالحياةِ، أكثرَ من النماذجِ الثابتةِ المعدةِ مسبقاً. والنموذجُ المحضر مسبقاً، أو التدريبُ أو الشكلُ المعد مسبقاً ضروريٌّ للتطورِ الأساسي، لكنه ليسَ كافياً وحدهُ للوصولِ بالتدريبِ إلى مستوى المهارةِ الذي ننشده. ولكي ينجح ممارس الفنون القتاليةِ في الدفاع عن النفس أو في المنافسة، يحتاجُ إلى الحيويةِ والقدرةِ على التدفق، وإبداءِ استجابات أسرعَ مما يستطيع الذهن الواعي تدبُّـرهُ. ومناهج التدريبِ التي تتضمنُ تدريباتِ التدفقِ، والتحدياتِ المناسبةَ للمهارات، تحثُّ الذهنَ الواعي، والذكاء الجسديَّ على العملِ معاً بالتوازنِ الصحيح.

التدريب مع فات FAAT: التدرب مع شريك، اللعب بالطاقة

تفيدُ المواجهةُ في صيغةِ التدريبِ مع شريكٍ، في تعليمكَ الآلياتِ المناسبةَ والتقنيّــاتِ الجيدة، ولا يعتبرُ الضغطُ الذي تتعرضُ له من الشريكِ أمراً سيئاً، فنحنُ نكتشفُ من خلالِ المقاومةِ ما إذا كانَ منهجنا صحيحاً. ربما أعلمكَ السباحةَ مثلاً، لكنك إذا أردتَ تحقيقَ تقدم، فوحدها السباحةُ ضدَّ التيارِ تجعلكَ ترى هل تحققُ آلياتكَ وتوضعك الجسديُّ (يينغ Ying) الكفاءةَ المطلوبةَ لتلكَ الحالة.

تذكرْ أنَّ سيك SIK هي ما تراهُ من مظهرٍ خارجي. تلاحظُ استخدامَ الأدواتِ مثلاً، وطريقةَ استخدام اليدين كأدوات في هذا التدريب مع الشريك. فكر أين تضعهما، زاويةُ المعصم، ومتى تدوِّرهما. هذا هو جمالُ الفنونِ القتالية! تختبرُ قوانينَ الفيزياء في أثناءِ عملها حين تشاركُ في هذا التدريبِ مع شريك. لكن ما الذي يجري فعلياً في الواقعِ المطلق- واقعِ أن كلَّ شيءٍ طاقة؟ يمكنكَ أن تختبرَ هذا بنفسك.

لا تفنى الطاقةُ أبداً، بل هو مجردُ تحولٍ في الحالة، وبالتالي، فإن كل شيءٍ طاقةٌ دائمةُ التغير، ولا شيء يبقى «ثابتاً» على الدوام، أو ساكناً بشكلٍ مطلق.

إنكَ تنفــذُ بفعاليةٍ ما يجعلكَ منسجماً مع الواقع، ويناغِــمُ جسدكَ مع قوانين الفيزياء. كلُّ شيءٍ طاقةٌ، وأنت في هذه اللحظةِ تلعبُ بطاقــةِ الكونِ، وهي الطاقةُ التي تَــخلــقُ هنا والآن. يعني هذا أن هناكَ احتمالاتٍ لا متناهيةً في هذهِ اللحظة، وتتدفقُ الطاقةُ، وتتغيرُ الهيئاتُ مما يولِّــدُ سيك SIK جديدةً. يحدثُ أن يصيبَ سيكَ SIK الركودُ، حين تتعلقُ أنت بالماضي أو الحاضر أو المستقبل. أنتَ تزخرُ باحتمالاتٍ لا متناهية

عندما أقولُ أنكَ تلعبُ بالطاقةِ فانظر كيف ينطبقُ هذا أيضاً على المجالاتِ الأخرى من الحياة.

فيزيائياً: يفيدُ عملكَ ضد مقاومةٍ أو مواجهةٍ في تقويتك. وتتقوى عضلاتكَ بتمارينِ رفعِ الأثقال، وتمارين المقاومة.

ذهنياً: تجعلكَ الضغوطُ والاختباراتُ والمواعيدُ النهائية أكثرَ ذكاءً.

روحانياً: يكونُ الضغطُ أحياناً هو ما يطلقكَ كالمنجنيقِ، لتقفزَ فوقَ الأبعادِ، كما تعملُ التجربةُ العميقةُ على تسريعِ فهمك الروحانيِّ ونموكَ، وعندما يمرُّ الناسُ في أزمةٍ ما، فإنهم يرونَ الأمورَ أحياناً بصورةٍ مغايرةٍ تماماً. تتوضح قيمهم، وأهدافهم، وينتقلونَ إلى بُــعدٍ روحانيٍّ آخر. وليسَ بنتيجةِ الحياةِ المسالمةِ السعيدةِ غير المضطربة، بل بسبب ضغوطِ أحداثِ الحياة الصعبة.

هذا هو المقصودُ حين نقولُ أنَّ من الأفضلِ ألا تسِــمَ كثيراً من الأشياءِ بالخيرِ أو الشر، بل أن تتعاملَ مع أيِّ شيءٍ يحدث، ومع كل ما تولِّــدهُ الظروف. هذه هي الذهنيةُ نفسها

التي نحتاجها في أيِّ وقتٍ نستخدمُ فيه الفنونَ القتالية. عدمُ التّـعلقِ بلحظة من الماضي، بل التعاملُ مع أيِّ جديد.

الآن وبتطبيقِ مفهومِ الطاقة نفسه في هذا التدريب مع شريك، وعندما أصبحُ أنا طاقةَ يانغ، وأتحركُ في مساحةِ خصمي، فإنه يمتصُّ طاقتي، إلى درجةِ اضطرارهِ إلى التخلي عن مركزه. لكنه حينها سيعدلُ من موقعه، ليحوّلَ طاقة ين الخاصةَ بهِ، إلى يانغ ويحلَّ المشكلةَ في بُـعدٍ مختلف، وفي مستوىً آخر. إن دخلتُ ضمنَ الدائرةِ الأفقية، فسيعيدُ توجيهَ قوتي إلى عمودية، وكما تقولُ عبارة آينشتاين الشهيرة: تُحـلُّ المشكلةُ في مستوىً آخر غير الذي نشأت فيه. إن ما تختبرهُ الآن هو تعبيرٌ فيزيائيٌّ عن الواقعِ المطلق. ويمكنكَ أن تكونَ ذلكَ التعبيرَ من خلال الفنون القتالية! أليس فنّاً مذهلاً؟

فات FAAT الواقع المطلق

أود منك التفكير في المستويات المختلفة لمعاني فات FAAT. تصور باباً، بوابةً. يمكن لمنهجك التدريبي أن يكون بوابتكَ إلى المهارة. ويمكن للواقعِ المطلقِ أن يكون بوابتكَ، إلى إدراكِ قدراتكَ الكاملةِ ككائن بشري. وما هو الواقعُ المطلق؟ تخبرنا الحكمُ الستُّ بما ستؤكدهُ تجربتكَ الشخصية. إنه تغيُّـر. الواقعُ تدفقٌ تدركهُ على أنه تكشُّـفُ الحياة، ويعلمكَ إدراكك هذا أن الحياةَ حركةٌ، وتدفق. وحين تتوالفُ معها يكشفُ الوجودُ نفسهُ أمامكَ لحظةً بلحظة، وعندما يتوقفُ التدفق، تتوقفُ الحياة. يبذلُ الناسُ كثيراً من الجهدِ في محاولةِ إنكارِ هذا، وإيقافه، محاربته، ومحاولة تثبيتِ الأشياء وجعلها دائمةً، لكن التغيرَ يعني أن هناكَ احتمالاتٍ قائمة.

تتعاملُ فات FAAT مع الحقيقةِ العليا أو الأبعادِ العليا للواقع. وإذا كانت لِيي LEI هي الفيزياء، فإن فات FAAT هي الفيزياءُ الكوانتية. ولا تنطبقُ القوانينُ التقليدية ضمنَ الواقع الكوانتي. فليسَ من الممكنِ في فيزياءِ نيوتن مثلاً، أن تكونَ في مكانينِ مختلفين في آنٍ واحد. أما في العالمِ الكوانتي، فتعملُ الفيزياءُ تحتَ قوانين مختلفةٍ، ويمكن للجسيماتِ تحتِ الذريةِ أن تتواجدَ في مكانينِ في آن واحد. ويبدو أن الجسيمات تؤثرُ على جسيماتٍ أخرى عبرَ المسافات، رغمَ أن آليةَ هذا غيرُ معروفةٍ بعد. وتقولُ النظرياتُ أن الفضاءَ الذي نراهُ بين الجزيئاتِ تحت الذريةِ ليسَ فراغاً، وعدماً، بل هوَ شيءٌ مليءٌ بشيءٍ ما. مليء بطاقةٍ محتملة.

لا يمكنُ التعبيرُ عن الواقعِ المطلقِ بكلامٍ مكتوبٍ أو مقول، فالأمرُ يتعدّى المبادئ التقليدية. والواقعُ المطلقُ أكثرُ من إدراكِهِ بالحواسِ الخمس. لكن هناكَ حواسَ غير فيزيائيةٍ يمكنُ أن توحيَ لنا، وتصِـلَـنا به. وهذه الحواسُ جزءٌ من قدراتكَ البشريةِ الكامنةِ غير المطـــوَّرة بعد. إنها قدرتكَ الكامنةُ الخاصةُ بكَ كإنسان: القدرةُ على إدراكِ الواقعِ المطلقِ والاتصال به.

من الجوانب المهمةِ الأخرى لفات FAAT عدمُ تعلقها بطريقةٍ أو منهج؟ وهنا البوابة، فاعبرها واتركها وراءك. المنهجُ هو مجردُ وسيلةٍ تنقلكَ إلى مكانٍ ما. لا تبالغ في التعلُّـــقِ بطريقةٍ معينةٍ للقيامِ بشيءٍ ما، فربما هناكَ طريقةٌ أفضل! ولا تتعلقْ بفكرةٍ معينةٍ حولَ كيفية تحقيقكَ لأهدافك، وإلا فإنك ستتوقفُ حين تواجهُ عقبةً ما في ذلك المسارِ المحددِ الذي تصورتَــهُ. ولا تتعلقْ بالبهرجاتِ الأسلوبية التي تميزُ فنَّـــنا هذا. بل ثمِّـــنْ كيفيةَ التعبيرِ عن الواقعِ المطلقِ في شيءٍ ناجحٍ من قبلِ الأساليب كلها.

تكشُّـفات فات FAAT

غالباً ما نقولُ، ونحن نحاولُ وصفَ الواقع المطلق أنَّ الواقعَ كائنٌ هنا والآن. وهذا ليسَ الماضي، ولا المستقبل. إنَّ الحقيقيَّ في هذه اللحظةِ هو هنا والآن. علَّـمنا القدامى أن من الممكنِ الارتقاءَ بحواسكَ الإنسانيةِ إلى مستوى من العلوِّ بحيثُ تحظى فعلياً بإدراكٍ كاملٍ لواقعِ اللحظةِ بلحظة. ولا يأتي هذا إلا مع عدمِ الارتباطِ بالماضي أو المستقبل، لأن الواقعَ دائمُ التغير. إنَّ تلفُّـــظنا بكلمة «مستقبل» أو «ماضي» ما هو إلا تعبيرٌ إنساني عن محاولتنا لنقلِ الأحداث، لكن في الواقعِ هناك فقط هنا والآن.

ضمن تيار التدفق

فكِّرْ فيما يلي: في لحظةٍ حرجةٍ -مثل حالات الحياة أو الموت- ليسَ مهماً إلا هنا والآن. تحدثُ الأمورُ بسرعة. فإذا لم تتمكن من العيشِ في اللحظة، لتتجاوبَ مع الواقعِ المتغيرِ في أثناءِ حدوثه، فستعاني. اللا ديمومةُ هي الحالةُ الفعليةُ لكلِّ شيءٍ في هذا العالمِ المادي. فإذا حاولتَ التعلقَ بشيءٍ ما غيرِ دائم، متظاهراً بأنه دائمٌ، فأنت بهذا تخلقُ لنفسكَ المعاناةَ والوهم.

الخواءُ هي الكلمةُ الأخرى، المرادفةُ للتعبيرِ عن اللا ديمومة، وعدم التعلُّــق. أنتَ في هذه الحالةِ متناغمٌ مع تدفقِ الواقعِ لحظةً بلحظة. ولستَ ثابتاً ولا متعلقاً. ما إن تثبتَ حتى يتغيرَ كلُّ شيءٍ، وتجدُ نفسكَ متخلفاً عن ركبِ الواقع. تلعبُ المطاردةَ مع تلكَ اللحظة. من الممكنِ أن تعيشَ عند هذا المستوى. تيقظُ فجأةً ويترابطُ كلُّ شيء. يمكن للبعضِ أن يختبرَ هذا لبضعِ ثوانٍ، ربما في منافسةٍ أو نزال، لكن بإمكانكَ أن تعيشَ هذه الحالةَ باستمرار.

المستوى الأعلى في ممارسة الفنون القتالية

يعتبرُ الانفصالُ بمثابةِ مفهومٍ جوهري عند هذا المستوى من مهاراتِ الفنونِ القتالية. وإن القدرةَ على عدمِ الاتصالِ بأفعالنا، وتفكيرنا أو مشاعرنا، تسمحُ لنا أن نكونَ رهنَ الواقعِ المتغيرِ لكلِّ لحظة.

السيولة أو التدفقُ هي الطريقةُ الطبيعية السليمة.

أما أن الركودُ فليس الذبذبة التي تنشدها.

ومادام هناك زمان ومكان وطاقة فهناك حلٌّ. ما عليك إلا أن تجده.

يعودُ بنا هذا إلى تعريفنا للروابط. نميلُ في الغربِ إلى التفكيرِ بالارتباطِ بالمعنى الإيجابي، وكاتصالٍ صحّــي بين البشر. لكن استخدامي لكلمة «تعلُّــق» يُــرادُ منه المفهومُ الشرقيُّ للكلمة، وهو الارتباطُ بالمعنى السلبي، الأقربُ إلى الركودِ والتقييد. التعلقُ هو حين تتوقفُ عن التغير أو التدفق. إنه صلبٌ راكدٌ، غير متحرك، ولا يمكنُ تحريكه. والأشياءُ العالقةُ غير المتحركةِ لا تنتمي إلى الحياة. بل هي أقربُ إلى الموت. فكر في الماء. هو عذبٌ ونظيفٌ إذا كان جارياً، لكنه يصبحُ آسناً غير صحي حين يركد. فكر في الهواء: الهواءُ المتحرك المنعش يحملُ الطاقة، أما الهواءُ الفاسدُ في حيزٍ مغلقٍ، فلا يحملُ الأوكسجينَ للرئتين. وبالطريقة نفسها، يمكن لك أن «تركد» حين تكون متعلقاً بأفعالك، ومعتقداتك ومشاعرك.

تتدفقُ المشاعرُ، تأتي وتذهبُ، فهذه هي طبيعتها. وحين تحدثُ عاطفةٌ سلبيةٌ، فعليك أن تدركَ أن هذا لا يساعدُ في أيِّ شيء. عدْ إلى مرساتكَ، وحررها. لا تنزعجْ من شعوركَ بالحزنِ، ولا تغضبْ من كونكَ غاضباً! فهذا تعلُّــق. كنْ غاضباً فقط، وحزيناً

فقط. لا تقذفْ بهذا إلى الخارجِ باتجاهِ شخصٍ آخر. لا تقمْ بأفعالٍ غاضبة، أو تعبر عن الحزن. يكفي أن تكونَــهُ فقطْ. كنْ معه. راقبه وهو يتغير، وسيتغيرُ إذا راقبته بتمعُّــن، ستعملُ طاقةُ القلبِ على تحويله.

لا يتعلقُ هذا بمعالجةِ الأعراضِ، بل هو تحوُّلٌ في جوهر كينونتك. عندما نتعاملُ مع حالاتٍ طارئةٍ مثلاً، أو مسألةِ حياةٍ أو موت، فإننا نحبسُ أنفاسنا، وتتوترُ أجسامنا وتتصلب، وتتجمدُ أذهاننا. ويعتبرُ هذا نقصاً في مهاراتِ الانفصال. ما إن تتعلقَ أو تثبتَ حتى تكونَ قد فقدتَ الانسجام، ولستَ رهناً بـــــهنا والآن وهو الواقعُ المطلق. عندما يكونُ تدفقُ الحياةِ راكداً، فالحياةُ عالقةٌ، وميتة. وما لا يتغيرُ ميتٌ. الطاقةُ تدفُــــقٌ، وتغيرٌ. هذه هي طبيعةُ الطاقةِ، طبيعةُ الحياة.

وعند التعبيرِ عن كلمةِ الخواءِ، فهي تعني الحالةَ حيث كلُّ الاحتمالاتِ قائمة. ولأن كلَّ شيءٍ هو تغيرٌ، فإنه عندما لا تتغيرُ الأشياء فليسَ هناك مزيدٌ من الاحتمالات، ولا مزيدَ من الارتباطات، ولا مزيد من التكامل. حين لا تكونُ مرتبطاً فأنت ضمنَ تيارِ التدفق، ويقومُ واقعُ اللحظة. إن أعلى حالةٍ في الشاولين وينج تشان هي أن تكونَ في اللحظةِ دونَ تعلُّــــقات. وهذا معنى الخواء. كلُّ الاحتمالاتِ قائمةٌ في هذه الحالة وليست هناكَ حدود، فالحدودُ وليدةُ التَّــعلُّــق.

أنت في هذه الحالةِ متحررٌ من البُــنى الذهنية، ومن المنهجيات، وليستْ هناكَ ارتباطاتُ الإيغو بالذاتِ الزائفة. يعني التعلُّــقُ عدمَ قدرتكَ على التَّــرك، فأنتَ عالق. وفي هذه الحالةِ فالارتباطُ هو ليسَ التفكيرَ المعتادَ منْ مثلِ أينَ نحن "مرتبطون"، فليسَ هذا معناه. ليسَ جيداً بالطبعِ أن تكونَ غير مرتبط، أمّــا التعلقُ فهو نقصٌ في الخيارات، وفي التدفق، والتغير والفرص.

قد يكون عملاً، أو علاقةً غير صحيَّــة، أو عاطفةً لا يمكنكَ التحررُ منها. منذ أن تمتْ ترجمةُ الأعمالِ البوذيةِ إلى اللُّــغةِ الإنكليزية، تم استخدامُ كلمةُ "رابط" للتعبيرِ عن هذا المفهوم. لكن هذه الكلمةَ ترتبطُ بمعنى إيجابي، شعورُ الاهتمامِ بالآخرين، والمشاعرُ الإيجابيةُ لارتباطكَ بعائلتكَ والمجتمع. أما المعنى البوذي للرابطِ، فهو في الجانبِ السلبي، مثل شيءٍ يُــضعفك أو يحــدُّك، ويتحولُ إلى عبءٍ لا تستطيعُ التحرر منه.

نحتاج أساساً إلى إيجادِ هويتنا، وتعريف ذواتنا، وحاجتنا الوحيدةُ للإيغو هي مراحلُ الحياةِ تلكَ التي تمنحنا هويتنا. ما إن نشعرَ بالثقةِ بأنفسنا ومن نحن، فإنَّ من المفترضِ بالإيغو ألا يعودَ إلى تقريرِ حياتكَ وتوجيهها. فهناكَ مبادئُ أعلى، أو أفكارٌ أعلى منكَ ومني توجِّـه حياتنا. وكذلك هي الحالُ بالنسبةِ للخواء – الدرب الأوسط – في الاستخدامِ الفلسفيِّ التاويّ وو جي الـ Wu: اللا شيء القائمُ قبل أن تخلقَ الثنويَّـة.

سريعاً وما إن تقولَ هذه هي البدايةُ التي تتحركُ متحولةً إلى ثُـنَويَّـات. عندما تقولُ ابدء، فهذا كونٌ آخر. يمكنكَ أن تختبرهُ فقط، لا أن تُـتَـنَـظَّـرَ حولَـهُ، أو تشرحه.. وعندما تتحدثُ عن طبيعةِ الإنسانِ، أو ماهيةِ الربِّ، فأنت ما تزالُ تتحدث عن بُـنيةٍ بشرية، أو عن صورةٍ مفهومنا نحن عن تلك الماهية.

حين تكونُ في تلكَ الحالةِ، فأنت لستَ مقيداً بالأبعادِ الأربعةِ للزمان والمكان. لهذا السببِ يقولُ القدماءُ أنَّ الزمان والمكان وهـْم. لأن بمقدوركَ الارتقاءَ إلى أعلى من تلكَ الحالة، وهذه هي الحالةِ الأعلى في ممارسةِ الفنون القتالية، أي أنْ تتمكنَ عفوياً من أن تكونَ هنا والآن، وأن تتمكنَ من التدفقِ، وأن تتغيرَ دون تعلقٍ بأيِّ شيء، إنَّـهُ الوجودِ في حالةٍ من الإدراكِ الصرفِ، وهذا هو المعنى العميقُ لـــ فات FAAT.

إذاً ومن حالةِ الكينونةِ الروحانيةِ هذه إذاً، وبالعودةِ نزولاً إلى محدِّداتنا الراهنةِ في عالمنا رباعي الأبعاد. وما هي العلاقة؟ أين هو الباب؟ العلاقةُ المباشرةُ هنا. هنا في المكان، والآن في الزمان، إذاً فنحن عندما نتزلُ إلى مستوى أقلَّ ارتفاعاً نجدُ هذا الاتصالَ المباشرَ هناك، ونجدهُ في ممارستنا للفنونِ القتالية، وهو الذي يربطُ مسارنا الروحاني بفهمنا الذهني.

لا يستطيعُ كثيرٌ من الناس استيعابَ ذلك المستوى. العلاقةُ بين الحالةِ الروحانيةِ هنا والآن، والعيشُ في إدراكِ اللحظة. أنتَ في غالبِ الوقتِ تركزُ على شيءٍ معين، لكن الواقعَ يتغيرُ، وأنت لا تزالَ متعلقاً، أنت إذاً لم تعدْ هنا والآن. فتحاولُ أن تلاحقها، وتذهبَ إلى المستقبل: ما الذي سيفعلهُ خصمي تالياً؟ أنت تعيشُ في هذه اللحظةِ وهماً، كما أنك تخضعُ الآن إلى القانونِ الذي يحكمُ المستوى الراهنِ للواقع.



ما وراء القانون (لبي LEi)

أن تذهبَ إلى هناكَ مثلاً هو أمرٌ يستغرقُ وقتاً، ولا يمكنكَ أن تكونَ في مكانين في آنٍ واحد. ولا أن تكونَ في موقعينِ في وقتٍ واحد. هذا ما نعنيهِ بمستوى واقعنا، عند مستوى لبي LEi، مستوى القوانينِ التي تحكمُ الممكنَ على هذا المستوى. يمنحنا هذا القانونُ الاستمراريةَ في بعدنا الراهنِ من الوجود. لكن الواقعَ المطلقَ يقولُ أننا إذا كنا مرتبطينَ بهذا البُــعد، فإننا نضيّــعُ الأبعادَ الأبعد من هذا. إن هناكَ في الواقعِ أناساً بيننا اليومَ على كوكبنا هذا ممن يستطيعونَ أن يكونوا في مكانينِ في آنٍ واحد، ومن يستطيعونَ السفرَ إلى الجانبِ الآخرِ من الكونِ، دون الخضوعِ إلى قيودِ الزمانِ والمكان. لكن هذا بعيدٌ جداً طبعاً بالنسبة إلى المستوى لبي LEi.

التجربة المباشرة للفنون القتالية

يمكنكَ مع الفنونِ القتاليةِ الانتقالُ من الفهمِ البوذيِّ لواقعِ هنا والآن، لتعاودَ الاتصالَ بالواقعِ الفيزيائي، من خلالِ مفهومِ هنا هو المكان، والآن هو الزمان. ويمكننا اختبارُ هذا مباشرةً من خلالِ الفنونِ القتالية. إن فهمنا تجريبي، ومن فيزياءِ جسمِ الإنسانِ وبالعودةِ إلى الآلياتِ ومن ثم التقنيات. كل شيءٍ موجودٌ هناك.

فكرَ آخرون قائلينَ «كنْ هنا الآن»، لكنهم لا يملكونَ الرابطَ الفيزيائي الذي يجلبُ الواقعَ المطلقَ، ليكونَ تجربتنا المباشرةَ الخاصة. وقضى كثيرٌ من الناسِ حياتَــهم كلها في البحث، وتعتبرُ الفنونُ القتاليةُ بالنسبةِ لنا بمثابةِ التأملِ بهدفِ احتلالِ المكانِ وأن نصبحَ الزمان. الأمر بهذه البساطة. أحتلُّ المكانَ، وأصبحُ هنا والآن، وفي تلكَ اللحظةِ لا يكونُ أي شيءٍ خارجَ تلك اللحظةِ حقيقياً. وما يتمخض عنه هذا. هل أنت حقيقيٌّ أكثر من خصمك؟ في سياقِ الدفاعِ الجسديِّ عن النفسِ، فإنَّ امتلاكَ الإدراكِ أو التركيز على الوضعيةِ المناسبة والبنية، يتحولُ ليصبحَ واقعاً فيزيائياً ملموساً.

تغذية راجعة فورية من الواقع

لماذا قامَ رهبانُ الشاولين الجنوبيون بدراسةِ فنِّ القتال؟ إنَّ عمليةَ تعلم القتالِ مع الحفاظِ على السلامِ الداخلي، في خضمِ الصراعِ مع الآخر يصبحُ منهجاً للبقاءِ هنا والآن. كيفَ تبقى ضمنَ تدفقِ الواقع، في أوقاتِ الأزمات، هو المكانُ حيث يتجلّــى تدريبك. يمنحكَ تدريبكَ كثيراً من لحظات التجربة القصيرة. فحين تتدربُ مع الانتباهِ أين تضعُ تان Taan الخاصة بك، فهذا هو تعلُّــم كيفيةِ ربطِ الكونِ الأصغرِ بالكون الأكبر.

كلما كان القتال غير متناسب مع الزمان والمكان والطاقة، لاحظت أن ذهنك وجسدك لا يشعران بالأمور الصحيحة. فتستجيبُ متأخراً جداً، أو تستبقَ الأمورَ، وتبالغُ في ضرباتك، ومن الواضح أن هذا غير نافع. وستصلك التغذية الراجعة الفورية من الواقع.

حتى شعورٌ مثل الغضبِ، أو العدوانيةِ يمكن له أن يقفَ في طريقكَ ويجعلكَ أقلَّ كفاءة، وذلك لأن ذلكِ الشعورَ لا يعكسُ التدفقَ المتغير، ورقَّة الطبيعةِ، وتلقائيتها. إذا كنتَ تقاتلُ ضدَّ الطبيعة، فسيكون عملكَ أكثرَ صعوبةً. وسيكون الدفاعُ عن النفسِ أصعب بكثير. وسيغدو التفوق في المنافسةِ بعيدَ المنال. الطبيعةُ لا تصارع، ونظامُ الطبيعة في التعاملِ هو التناغمُ في الزمانِ والمكانِ والطاقة. وهي لا تعرفُ نظامنا البشري. وهذا ليسَ مهماً لأننا نصبغُ الكارما الخاصةَ بنا بالطاقةِ الجيدةِ أو السيئة. والسؤالُ إذاً: هل أنتَ في المكانِ المناسبِ، والوقتِ المناسب ويتوفرِ الطاقة المناسبة؟

النية في الفنون القتالية

إن النية مهمةٌ جداً، ويسعى كل مسارٍ روحاني إلى ولادةِ قلبٍ أفضل، وكائنٍ بشريٍّ أكثر تعاطفاً. وإنْ لم تكن هذه هي نيَّــتكَ، فقد لا تكون دراسة الشاولين كونغ فو قراراً مناسباً لك! ندرسُ الفنون القتالية ليس لمجردِ أن نقاتل، بل إننا نذهبُ إلى المعبدِ لنرسخَ السلامَ في دواخلنا، بحيث تزرعُ في نفسكَ التعاطف، والاهتمامَ، وتستحضرُ التناغم. يساعدكَ هذا في العيشِ وتجاوزِ الأوقات الصعبة في حياتك، والوصولِ إلى المنظور المناسب، الذي يمكّــــنك من البقاءِ والتعافي والعودةِ إلى التناغم. السلامُ الداخلي هو السلامُ الحقيقي. ومن خلال رعايتك لسلامكَ الداخلي، فأنت تساعدُ في إيجادِ عالمٍ من السلامِ شخصاً بعد آخر.



كان الأمرُ على هذه الصورةِ في الأساسِ. طورتَ روحانيتكَ أولاً في معبدِ الشاولين، وعملتَ، ودرستَ وناقشتَ واستمعتَ إلى المحاضراتِ وتأملتَ. ثم وبعد أن وصلتَ مستوىً معيناً، انتقلتَ إلى دراسةِ الفنون القتالية لتحقيق الغايةِ الواضحةِ في اليقظةِ السريعة. وخدمتكَ الفنونُ القتالية أيضاً في التحققِ من الواقع، لتظهر لك ما إذا كانت مفاهيمُك الروحانية مستندةً إلى الحقيقة. اختبرتِ الفنونُ القتاليةُ أيضاً التحصيلَ الروحانيَ لممارسي الفنون القتالية، لرؤية مدى سرعةِ قبولِه وتدفقهِ مع الواقع، أثناءَ التغيراتِ المستمرة في النزال، مع البقاءِ مدركاً تماماً.

إن الفنون القتالية كذلكَ هي طريقةٌ لتدريبِ الإدراك. هل تستطيعُ أن تواكبَ السرعةَ المذهلةَ للواقع؟ وألا تتعلقَ في الوقتِ نفسهِ بمصدرِ السرعة. إن معظمَ الناسِ في حياتنا اليوم ليسوا عاجزينَ عن المواكبةِ فقط، بل إنهم عالقون! أنتَ على الأقل كممارسٍ لفنون الشاولين القتالية تتحركُ لكي تكونَ أفضل، وشخصاً مجسداً لذاتك، مستمراً في زيادةِ قوتكَ البدنية، وعمقكَ الروحاني.

لم يكن بروس لي رياضياً طبيعياً. إحدى ساقيهِ كانت أقصرَ من الأخرى، فكان يعرجُ في مشيته، ولم يتمتع بالمرونة الكافيةِ عندما بدأ يتمرن، فلم يستطع الوصولَ إلى ركبتيهِ واقفاً وساقاهُ ممدودتان باستقامة! ويرى الناسُ اليوم حركاته، ويفكرونَ «ليتني أملكُ مورثاته». إن ما تراهُ هو نتيجةُ تدريبه، وعملِهِ وتكريسِ نفسه للتدريب.

ماذا قالَ بروس لي عن أسلوبه؟ القتالُ بعدمِ القتال، وهذا مشابهٌ لموقفِ الشاولين وينج تشان. وهوَ وصفٌ جيدٌ للجانبَ المختلفِ في نظامنا. لأنَّـكَ في القمةِ فأنتَ لا تتدربُ كي تقاتلَ. أنت تتدربُ على عدمِ القتالِ، ولكي تكونَ صانعَ سلام. عليكَ من منظورِ فنونٍ قتاليةٍ أخرى أن تتمكنَ من هزيمةِ غيركَ، لكي تكونَ الأفضل. وأن تضربَ أشخاصاً آخرينَ لتكونَ قوياً، لكنَّ نظامنا يأتي من تقليدٍ مختلفٍ تماماً.

طـوَّر رهبانُ الشاولين هذا الفنَّ القتالي، ليكونَ الطريقةَ الفضلى في التدريبِ على العيش ضمنَ اللحظة، وإدراكِ هنا والآن، والتدفقِ ضمنَ الواقعِ المطلق، وكي يكونَ الطريقةَ السريعةَ، والأكثـرَ كفاءةً في التنميةِ الذاتيةِ للفرد.



إن الفنون القتالية هي منهجٌ لتطويرِ نفسكَ إلى شخصٍ أفضل، وقد مرَّتْ حكمةُ الشاولين عبرَ أجيال، وأسهمَ كل جيلٍ من الرهبانِ المستنيرين في إغنائها، حتى أصبحتْ نظاماً، مصمماً ليكونَ ناجحاً ويوفرُّ عليكَ الوقتَ في رحلتك!

هل هناكَ أيُّ شيءٍ ثابتٍ فعلاً؟ الجواب هو «لا» عند مستوى فات FAAT. لكن الجوابَ عند المستويات سيك SIK وينغ Ying هو «نعم»، هناكَ حركاتٌ ثابتةٌ، وهيئاتٌ وأشكال ثابتةٌ تولّــدُ القوةَ في لحظةٍ معينةٍ من الزمانِ والمكان. وتجدُ أن اللحظاتِ الثابتة لدى من يعملون عند مستويات سيك SIK وينغ Ying، تميلُ إلى الثباتِ الدائم، وتوليدِ أساليب "متنوعة" من الفنونِ القتالية. أما منْ يعملون عند المستويات يي Yi، وليي LEi أو فات FAAT، فيفهمونَ هذه الحركاتِ الثابتةَ على أنها نابعةٌ من ظروفِ اللحظة، وستتغيرُ في اللحظةِ التالية، وبالتالي يتحررُ الأشخاصُ عند هذه المستوياتِ، من وهمِ «الأساليب» في الفنون القتالية.

تتقاطعُ الفنونُ القتالية عند مستوى فات FAAT، مع التنمية الذاتية بشكلٍ لا مثيلَ له. تم تصميمُ حواسكَ الخمس، البصرُ والسمع واللمس والتذوق، والشم، لتسمحَ لك باختبارِ العالمِ كواقعٍ رباعي الأبعاد من الزمان والمكان. وحاستكَ السادسة هي القدرةُ على التفكير، وهي الّتي تمنحكَ القدرة التي يملكها البشر جميعاً: الانفصال.

مهما يكنْ ما تختبرهُ حواسكَ الخمس، فإن قدرةَ ذهنكَ على الانفصالِ، تخلقُ الانفتاحَ، والاتصالَ بالواقعِ المطلق. يبدأ الانفصالُ في نظام الشاولين وينج تشان مع تعلّــمِ استخدام الطاقة المخزونة في الجسم، وذلكَ بفكِّ الرابطِ بين الأجزاءِ المختلفةِ من الجسم، بدلاً من استخدامِ الزخم لنقلِ الطاقةِ من جزءٍ إلى آخرَ من الجسم. ومن خلالِ تعلمِ التعبيرِ عن الطاقةِ المخزونةِ أساساً في أجزاءِ الجسم، يمكن للطالبِ أن يلكمَ أو يركلَ، بينما هوَ يحادثُ شخصاً آخر دونِ تحريرِ الطاقةِ عبر ضربتِه، فلا تلاحظُ تغيراً في نمطِ التنفسِ أو الكلام. تتطور هذه المهارةُ أخيراً لتشملَ فصلَ الأفعال، والتنفس، والذهن.

وما إنْ يتحققَ الانفصالُ بين الجسد، والتنفس، والذهن، حتى تتعلمَ الانفصالَ عن مستوياتِ خبراتك كلها: فيزيائياً، وذهنياً، وعاطفياً، وروحانياً، ومالياً. ومع اختباركَ للانفصالِ في حياتكَ بعمقٍ أكبرَ، تبدأ تدركُ كيف تترابطُ جميع الأجزاء، وتصبحُ الحياةُ أكثرَ بساطةً. مثلما يقالُ في الثقافةِ الصينية: "تعودُ عشرةُ آلافِ شيءٍ لتصبحَ شيئاً واحداً". تَظهرُ صورةٌ واضحةٌ تسمحُ لك بأن تتدفقَ في اللحظةِ الراهنةِ، هنا والآن، ومن لحظةٍ إلى أخرى دون تعلّــق.

ليسَ معنى هذا أن لا غايةَ من الحواسِ الخمس، أو أنها «أدنى» من القدرةِ على الانفصال، بل إن حواسكَ الخمسَ، هي الوسيلةُ التي تجعلكَ تلتقطُ الواقعَ المطلقَ فعلاً، وتختبرهُ من خلالِ الواقعِ الفيزيائي، ومن ثم التكييفِ الذهني. لاستخدامها أخيراً في إدراكِ الواقعِ المطلق على المستوى الروحاني. تُسمى الرعايةُ الذهنيةُ «نيغونغ»، في حين تسمى الرعاية الروحانية «شينغونغ»، وتجربتكَ للواقعِ المطلقِ، هي واقعُ اللحظةِ الذي تدركه من خلال سيك SIK وينغ Ying وبي Yi ولبي LEi، وهو قد يختلفُ عن الواقعِ بالنسبةِ إلى شخصٍ آخر.

عند مستوى لبي LEi للواقعِ (وفي واقعك أنت) تعتمدُ الأشياءُ كلُّها على الزمانِ/ المكانِ/ الطاقة، أو... على الظروفِ المناسبة. ومهما يكنْ ما تختبرهُ في الحياةِ، فهو عائدٌ إلى عواملِ الزمانِ والمكان والطاقةِ، عند تطبيقها على هذه اللحظة، وغالباً حين يكون الناسُ في حالةٍ من الألمِ، فإنهم يخلقونَ معاناتهم أيضاً، من خلالِ التفكيرِ بأنه مهما يكنْ واقعهم الحاليِ، فإنه سيكونُ نفسهُ في المستقبل.

تخلقُ هذه العادةُ في التفكيرِ وهمَ الهيئة، فإذا جمَّدتَ لحظةً من الطاقةِ في الزمانِ والمكان، فقد تعتقدُ أنكَ تخلقُ شيئاً دائماً، لكن ما تفعلهُ حقيقةً هو أنك تخلقُ وهماً.

فكر في شيءٍ اختبرته في حياتكَ الخاصة في الماضي. عندما تفكرُ فيه، هل تختبرُ الواقعَ الفعليَّ للحظةِ الماضي، أم أنكَ تختبرُ إعادةَ خلقٍ ذهنيةً للحظةِ الماضي تلك؟ هي بالطبعِ إعادةُ خلقٍ ذهني. لكن كما قلنا، إذا كنتَ متعلقاً بمشاعرِ لحظةِ الماضي تلك، فمن الممكنِ جداً أن تختبرَ مشاعرَ سلبيةً لتلك الذكرى، لكن في هذه اللحظةِ الراهنة. سيقول معظمُ الناسِ هنا: «هل تفهمني؟! إنها لا تزالُ مزعجةً. وألمي حقيقي؟»

لكن ماذا لو أن هناكَ مستوى فات FAAT أعمقَ، يمكنكَ عندهُ أن تلعبَ لعبةَ الحياة، ليزولَ الألمُ بعيداً وكأنَّـهُ السحر؟ الأمرُ ممكنٌ تماماً. وإليكَ كيف:

إنَّ الظروفَ السلبيةَ هذهِ التي اختبرتها، ولَّـدتْ لحظةَ الماضي المؤلمةِ تلك. وأنت تتذكرُ «الهيئةَ» أو الشكلَ (سيك SIK وينغ Ying) - الضروريةَ لكي تتذكرَ الألم. وحينَ تلبسُ الصيغةَ الذهنيةَ الضروريةَ، فإنكَ تختبرُ الأمرَ مرةً أخرى. لكن ماذا لو أنك تعودُ إلى تلكَ اللحظةِ المؤلمةِ، وتعيشها من جديد، لكن هذه المرة مع مراقبةِ كلِّ شخصٍ وكلِّ شيءٍ ذي علاقةٍ، وكأنه معروضٌ في فيلمِ رسومٍ متحركةٍ بالأبيضِ والأسود.

غيِّـر الأصواتَ كلها بعد هذا، إلى أصواتِ شخصياتٍ كرتونية، بحيثُ تجعلها أعلى نغمةً وتصدرُ صوتاً يشبهُ الصَّـريرِ. أعدْ مشاهدةَ فيلم الذكرى هذا بأكملهِ بالعكس، واشعرْ بألمكَ وهو يتراجعُ أثناءَ تشغيلكَ للفيلم من آخره إلى بدايته. كررْ هذه العمليةَ عدةَ مرات، وأنت تشغلُ المشهدَ بالعكس، وفي الاتجاهِ الصحيحِ، مغيِّـراً في تفاصيلَ كثيرةٍ- واجعلهُ في كلِّ مرةٍ أكثرَ سخفاً. ولاحظ أثناء تنفيذكَ لهذا التمرينِ، كيف تبدأ مشاعركَ تجاهَ الذكرى المؤلمةِ بالتغير. ينتهي التمرينُ حين تتمكنُ من تكرارِ مشهدِ هذه الذكرى، دونَ أن ترتبطَ به أية طاقةٍ مؤلمة.

إن الحقيقةَ هي أن ذكرياتكَ عن الماضي، والتجاربَ المؤلمةَ كلها أوهامٌ لا تحملُ أيَّ محتوى دائم. بل هي طاقةٌ اختبرتها في زمانٍ ومكان محددين، وتعلَّـقتَ بها. ومن خلالِ تغيير التمثيلِ الداخلي للماضي، والتجربةِ المؤلمةِ، فإنك تغيرُ أيضاً الطاقةَ التي تختبرها هنا والآن. تجتمعُ الظروفُ والطاقةُ معاً ليشكلا وهماً من الهيئةِ، والديمومة. ليست هناك طبيعةٌ مستقلةٌ قائمةٌ بذاتها. ليست هناك «طبيعةُ تجربةٍ مؤلمةٍ من الماضي» ليست هناك «طبيعةُ أي شيء» عند مستوى فات FAAT. تعتمدُ طبيعةُ شيءٍ ما عندَ مستوى ليي LEi على ظروفِ الطاقةِ في الزمانِ والمكان. والواقعُ الذي تختبرهُ مهما تكنْ هيئتهُ التي يتخذها، متولِّـدٌ وقائمٌ في تلكَ اللحظةِ وعلى أساس الطاقةِ المتجمعةِ في المكانِ والزمان.

لماذا ينمو نباتٌ في موقعٍ محدد؟ يحدثُ هذا بسببِ الزمانِ والمكانِ والطاقة، في تلكَ اللحظةِ المحددةِ ضمنَ واقعِ الكون. تجتمعُ التربة والماءُ والبذرة، بفعلِ ظروفِ الواقعِ المطلق. وأنت بتركيزكَ على النباتِ تخلقُ وهمَ طبيعةِ النباتِ الدائمة. ليست هناك طبيعةٌ موروثةٌ منفصلةٌ دائمة. كل شيءٍ في أساسهِ طاقةٌ، وطبيعةُ الطاقةِ هي أنها غيرُ دائمة. هذه هي طبيعةُ «الخواء»، وهذا ما حاولَ رهبانُ الشاولين القدماءُ أن يَـصفوه.

ما هي طبيعةُ الكائنِ البشري. فلسفياً؟ ما هي طبيعةُ الرب؟ الطبيعةُ هي ذاتها: طبيعةُ الكيانِ غيرِ المنفصل. وحدها الكياناتُ المنفصلةُ تولدُ الهيئات المنفصلة، لأنها تعملُ عند مستوى سيك SIK وينغ Ying. أما عند مستوى فات FAAT فليس هناك كائنٌ دائمٌ منفصلٌ أو طبيعةٌ لأيِّ شيء. وبدلاً من الهيئةِ الدائمةِ، هناكَ طاقةٌ تتحولُ إلى مادةٍ، وتعودُ لتتحول إلى طاقة، وهي دورةُ الخَـلْق.

أما حاجتنا إلى توليدِ الشعورِ بالديمومةِ، فهي حاجتنا الفكريةُ لفهمِ منطقِ الأشياء (بي ٧). كلما عشتَ وقتاً أطولَ عند مستوى الحواسِ الخمسِ وحدها، زادتْ حاجتكَ إلى توليدِ بُنياتٍ من الديمومةِ، والمادية. وزادَ احتياجكَ إلى الأشياءِ لتشعرَ بالسعادةِ في حياتك. والتعلقُ بالأشياءِ الماديةِ، يجعلُ الشخصَ يظُـنُّ بأنه كلما جمعَ مزيداً من الأشياءِ زادتْ سعادته. لكنَّ من النادرِ جداً بالنسبةِ إلى شخصٍ يملكُ الكثيرَ من الأشياءِ، أن يملكَ أيضاً كثيراً من السعادة، لأنَّ الأشياءَ في حدِّ ذاتها ليستْ سعادةً، بل هي مجردُ أشياء. تكمنُ السعادةُ في عمليةِ الخلقِ والكسبِ والتطويرِ والإنجاز، أكثرَ مما تكمنُ في الامتلاكِ والاقتناء. إن كونكَ ببساطةٍ سعيداً في الوجودِ -الكينونةَ ببساطةٍ- هو في الحقيقةِ أمرٌ معقدٌ جداً من حيثِ تحقيقهِ في واقعنا الفيزيائي. وإنَّ سرَّ السعادةِ يكمنُ في الأقل، لا في الأكثر.

على الرغم من هذا فقولنا أنَّ «سرَّ السعادةِ في الأقلِ، وليسَ في الأكثرِ» لا يعني أن من الخطأ امتلاكَ الكثير. وعليكَ في الغالبِ أن تختبرَ مستوىً ما إلى حدِّ الكفايةِ، وإلى درجةٍ لا تعودُ فيها بحاجةٍ إليه، ويمكنكَ عندها أن تقنعَ بالأقل. أو كما كتبَ كارل يونغ: «الشخصُ الذي لم يمرَّ عبرَ مطهرِ رغباته، لم يتغلبْ عليها. ستبقى تحومُ في البيتِ المجاور، ويمكن في أيَّـــةِ لحظةٍ أن تنطلقَ شرارةٌ توقدُ النارَ في منزلهِ هو. في كل مرةٍ تستسلمُ فيها، وتتركُ وراءكَ وتنسى الكثير، هناك دائماً خطرُ أن تعودَ الأشياءُ التي تركتها بقوةٍ أكبر».

ينضج الناسُ المختلفونَ على المستوى الروحاني بمعدلاتٍ مختلفة، وليسَ على الجميعِ أن يختبروا التجاربَ نفسها -سلبيةً كانت أو إيجابية- للوصولِ إلى الواقعِ المطلق. بل إنَّ عليهمِ المرورُ، بما يجبُ عليهم المرورُ به في هذه الحياةِ، ليختبروا ويتعلموا كيف يصبحونَ غير متعلقينَ به. واقعكَ ليسَ واقعي نفسَه، لكننا نتقاسمُ الواقعَ المطلقَ نفسه، وهناك قوانينُ في عالمنا الفيزيائي، لكن قوانينَ الفيزياءِ تتغيرُ ضمنَ أبعادٍ مختلفةٍ من الواقع. فقوانينُ العالمِ تحتِ الذريِّ مثلاً. تختلفُ عن قوانينِ فيزياءِ نيوتن. ويبقى العالمُ تحت الذري هو الواقعَ الذي يقفُ خلفَ واقعنا ذي الأبعادِ الأربعة (الأبعاد الثلاثة للمكان وبُعد الزمان).

تنعكسُ قوانينُ الأبعادِ الروحانيةِ على ذواتنا الفيزيائية بشكلٍ مشابه، فهناكَ أشياءُ نستطيعُ فعلها، لاستحضارِ تلك القوانينِ الروحانية لتعبِّـــرَ عن نفسها في أجسامنا، وفي حركاتنا وحيواتنا.



إن مستوى فات FAAT، هو المستوى حيثُ تبدأ الحكمُ الستُّ بوصفِ البعدِ الروحاني، وفات FAAT بهذا المنطقِ تعني الواقعَ المطلق. والواقعُ المطلقُ هو حالةُ اللا هيئة، فلا يحتاجُ أيَّ شيءٍ لكي يُثبِته، وهو لا يعتمدُ على أيِّ شيء. المستوى الأعمقُ للاحتماليةِ هو الخَـــواء. أما عندما ننتقلُ إلى العالمِ الفيزيائي، فإننا نحتاجُ الهيئاتِ لنميِّـــزَ بينها. يتمُّ التعبيرُ عن الواقعِ المطلقِ في عالمنا الفيزيائي لحظةً بلحظة. ومن أجلِ أن تتمكنَ الحواسُ الخمسُ من التقاطِ تجربةِ تلكَ اللحظةِ، فإننا نحتاجُ البنيةَ الذهنية يي Yi. إنَّ حواسنا الفيزيائية مقيدةٌ، مما يحدُّ من واقعنا الفيزيائي.

تتولدُ الهيئةُ في واقعِ اللحظة بلحظة، هنا والآن، من ليي LEi ويي Yi، إلى واقعِ العيشِ خارجَ العالم من يينغ Ying إلى سيك SIK. عندما تبدأ بالانتقالِ من ليي LEi إلى فات FAAT وسيوت SEUT -العيش خارج العالم- (نتحدث عن هذا بتفصيل أكبر لاحقاً)، يصبحُ الواقعُ عديمَ الهيئةِ، وخواءً. ومن لحظةٍ إلى لحظةٍ تعطينا حواسنا وهمَ الديمومة، وفي الواقعِ أنَّ كلَّ شيءٍ سيعودُ إلى طاقة. إن جسمنا مجهزٌ ليعيشَ قرابة مئةِ عامٍ ونيِّــف، وهذا بمصطلحاتِ الكونِ أقربُ إلى رفَّـــةِ عين. وإذا تمكنا من وضعِ أبصارنا على واقعِ اللاديمومة فسيساعدنا هذا على أن نرى بوضوحٍ أن الخلودَ كان دائماً طبيعتنا الحقيقية.

أحبُّ الفنونَ القتاليةَ لأنك تختبرُ معها الطوافَ بين الواقعِ الشخصي والواقعِ المطلق، وتختبرُ التدفقَ، وأهميةَ التحرر، وأن تكونَ حراً قبل أن تعلَقَ. وهذا كله خير. هو رائعٌ عند مستوى سيك SIK. ورائعٌ عند مستوى فات FAAT. ويجب أن تتمكن من الاتصالِ بالمستويات كلها.

إنَّ ما أراهُ هو إمكانياتٌ، لا قيود. هذا هو فهميَ لتجربةِ الخواء. وأذكِّرُ نفسي عندما أعلقُ «آه هناكَ مخرجٌ من هذا، تحرَّر منه. ليس عليكَ أن تكونَ كائناً مثالياً، سهِّـل الأمرَ على نفسكَ لتخرجَ مما علقتَ فيه» وبسببِ هذا الفهمِ، تجدني أكثرَ سرعةً في التعاملِ مع المشكلاتِ، والتحدياتِ في حياتي والمتابعة.

عند مستوى فات FAAT في الفنونِ القتالية، نتواجدُ هنا والآن، تماماً في واقعِ اللحظةِ بلحظة. ليسَ هناك تعلقٌ بالماضي أو المستقبل، وعند هذا المستوى من الفنون القتالية، أنتَ متناغمٌ مع الشخصِ (أو الأشخاص) الآخر بدلاً من الصراعِ أو المواجهةِ مع إنسانٍ آخر.



ليسَ مستوى الفهم هذا محصوراً بالفنونِ القتالية وحدها، بل يمكنُ لغير ممارسي الفنونِ القتالية، أنْ يصلوا إلى مستوى الحكمةِ هذا باتباعِ طرقٍ أخرى.

يمكنكَ أن تدخلَ من خلالِ التجاربِ الجسدية، أو الذهنية أو العاطفية أو الروحانية. يمكن لذهنكَ أن يكتسبَ معلومات جديدةً أو معرفةً توقظكَ على الواقع المطلق، ويمكنُ لروحكَ أن تشهد يقظةً جوهريةً، وتجربةً روحانية. كما يمكن لجسدكَ أن يمرَّ بتجربة – معسكرٍ، أو تحدٍ فيزيائي، أو أزمةٍ صحية– تفتحُ بابَ إدراكٍ واسعاً، وفهماً للواقعِ المطلق. يعتمد هذا كله على ما تستقيهِ من تجارب حياتك.

فات FAAT في التنمية الذاتية

تمعَّن في المنهجِ الذي تتبعهُ لملاحقة أهدافكَ في سياقِ التنميةِ الذاتية، ومن الأمثلةِ عن استخدامِ طرقٍ حيوية للمساعدةِ في تطويرِ ذاتك، أن تسعى ويداكَ مفتوحتان، بحثاً عن الفرصِ التي تحملكَ خطوةً أقربَ إلى هدفك. المناهجُ الحيةُ مباشرةٌ. فابحث عن طرقٍ للاندماج...؟

هل تذكـرُ وصفي للواقعِ المطلقِ الخاص بك؟ البعدُ الروحاني لوجودكَ، هو إحدى القدراتِ التي تميزكَ ككائنٍ بشري. وبُـعدكَ الروحاني هذا ليسَ مقيداً بقوانينِ الفيزياء. فأنتَ لستَ مقيداً على المستوى الذهني مثلاً بالقانونِ الفيزيائي (لبي LEi)، ويمكنُ لذهنكَ أن يقوم بأمورٍ، ويذهبَ إلى أماكنَ لا يستطيعها جسمكَ. هناكَ الكثيرُ من المقيداتِ في قوانينِ الفيزياء (السفر في المكان، دورة الحياة)، لكن هذه القيود قائمةٌ في المستوى الفيزيائي فقط، أما الواقعُ المطلقُ فهو حقيقةُ وجودِ الاحتمالاتِ اللا محدودة. هذه هي فات FAAT.

يمكنُ للأشخاصِ الذين يشتغلونَ عند مستوى العالمِ الخارجيِّ من الواقعِ، أن يعتبروا أنَّ أولئكَ الذين يعيشونَ عند مستوى فات FAAT، يتحدثونَ بلغةِ التجديفِ: كأنْ يقولوا أنَّ البشريةَ كلها مترابطةٌ ومتَّـحدةٌ مع الربِّ، وأنهم جميعاً كائناتٌ روحانيةٌ في رحلةٍ يعيشونَ فيها تجربةً إنسانية.

إنَّ التحركَ باتجاهِ الاندماج مع الإلهيِّ المقدسِ، هو لعنةٌ بالنسبةِ لأولئكَ الذي يعيشونَ بناءً على العالمِ الخارجي للواقع، ويخلطونَ بين القوانينِ الكونيةِ وبين الحقيقةِ الكونية.



وسببُ هذا هو أنَّ أولئكَ الذين يعيشونَ في العالمِ الخارجي للواقع، يعتقدونَ أن الربَّ منعزل، ويرونَـهُ كياناً مؤنْـسَـــناً موجوداً «هناكَ» في مكانٍ ما. والحقيقةُ أن العالمَ الروحانيَّ هو الرابطُ بين كلِّ الأشياءِ في الواقعِ المطلق، وعند هذا المستوى لا شيءَ منفصل، وكلُّ شيءٍ متَّـحد. يشير العلمُ الحديثُ إلى هذه الوحدانية من خلال ثـنَـــويَّـــةِ المادةِ – الطاقة: لا يمكن للمادةِ والطاقةِ أنْ تفنَـيا أو تُـخلقا، إنما تتغيَّـر حالتهما، بالتدفقِ من طاقةٍ إلى مادةٍ، ومن مادةٍ إلى طاقة وإلى مادةٍ مرةً أخرى.

هناكَ ذبذبةٌ من الطاقةِ فيكَ، وإن لم تكنْ تدركُ هذا تماماً الآن، وهي توجدُ وتتمددُ إلى البعدِ الروحانيِّ الأزليِّ اللامتناهي، ولإحداثِ التغييرِ في واقعكَ الفيزيائيِّ الدنيوي، فمن الأسهلِ أن تعترفَ بأنكَ أكثرُ من مجردِ كائنٍ فيزيائيٍّ أرضيٍّ بسيط. ربما لم تلمسِ المواردَ اللامتناهيةَ بعد، والطاقةَ اللا محدودةَ، والقوةَ اللانهائية في الواقعِ الفيزيائي الراهن، لكنَّ هناكَ جزءاً منكَ موجوداً في ذلك البعدِ باستمرار. وفي الحقيقةِ فإنَّ موطنكَ الروحانيَّ هذا، هو مسقطُ رأسِ المواردِ كلها: الطاقةُ والقوة!

وكمصدرٍ إضافيٍّ، وضمنَ مجتمعِ الفنونِ القتالية، هناكَ مهارةٌ تعرفُ باسم «تشي كونغ» وهي تعني حرفياً «فعلَ الطاقة»، وهيَ طريقةٌ لزيادة الطاقةِ في شخصٍ ما. ومع ازدياد الطاقة، يصبح من الممكن الوصولُ إلى أبعادٍ أخرى، أو حالاتٍ روحانية. وضمنَ مجالِ التدريبِ هذا، فقد وصلتنا من الأجيالِ السابقةِ أساليبُ عدةٌ، دونَ فهمٍ واضحٍ تماماً لكيفيةِ عملِ تشي Qi. ولم يتوصَّـلْ أحدٌ حتى اليوم إلى تعريفٍ واضحٍ لـ تشي Qi ضمنَ الجسم، أو إلى قياسها قياساً كمياً بشكلٍ يمكنُ تكراره، وهذه هي الجبهةُ التاليةُ في التطورِ البشري.

بغضِّ النظرِ عن الافتقادِ إلى تعريفٍ واضحٍ لـ تشي Qi، فقد انتقلتْ إلينا المعرفةُ بأساليبِ التدريبِ، والمهاراتِ والنتائج عبرَ أجيالٍ متتالية. ومع ازديادِ الحكمةِ في مستوياتِ يي Yi وينغ Ying سيكشفُ العلمُ الحديثُ تراتبيةَ العمل، والمعلوماتِ التقنيةَ الدقيقةَ، وسيتمكنُ هذا العلمُ من تفسيرِ معجزاتِ الماضي. فات FAAT هي الاحتماليةُ اللا محدودةُ، في حين أن سيوت SEUT (التي نناقشها تالياً) هي العاملُ البشري.

التعمق في سيوت SEUT

تعبِّـر سيوت SEUT عن العاملِ الإنسانيِّ الذي لا يمكنُ التنبؤُ به، لأنه يعتمدُ عليك. قد تحظى بالتدريب الأفضل مثلاً، وبأفضلِ المعلمين، لكن إذا كانت مهاراتكَ العاطفيةُ غير متطورةٍ كفايةً، فربما يصيبكَ الخوفُ أثناءَ النزال، ولهذا تأثيره. أو يمكن أن تكونَ مقيداً بارتباطاتٍ ما، ربما تكرهُ خصمك، وترغبُ في إيذائه، وهذا أيضاً يجعلكَ أقلَّ فعاليةً، وربما تحملُ أفكاراً أو منهاجَ تدريبٍ مغلوطاً. قد تكون أقوى الرياضيين، وحظيتَ بأفضلِ تدريبٍ، وفهمتَ كافةَ العلومِ التي تقفُ وراءه، لكن إذا كان ذهنكَ في تلك اللحظةِ غير صافٍ، إذاً ... هذه هي سيوت SEUT، هذا هو العامل الفردي.

إن فات FAAT هي العالمُ الذي تُـدرَكُ فيه الطبيعةَ الحقيقيةَ للواقعِ المطلق، وهي حيثُ تكمنُ المثاليةُ واللانهائية، والاحتمالية غير المحدودة. أما لبي LEi فهي عالمُ الصيغةِ المعبرةِ عن القوانينِ غير المحدودةِ والصحيحة، لكن مع مرورِ القرون عملتْ القلوبُ الصغيرةُ، والأذهانُ على التعلقِ بنتائجَ محددةٍ لتشويهِ العلم. تكشفتْ هذه المعرفةُ مع الوقتِ، واعتُـبرتْ شاذةً، أو سريةً، أو قوانينَ مقدسة، لكنها في الواقعِ كانت الصيغَ، والمعرفةَ الخاصةَ، والخطواتِ التي توصَّـلَ إليها أولئكَ الذين عملوا عند المستوى فات FAAT.

إن يي Yi هي المعرفةُ والفهمُ (أو حتى سوء الفهم) لتلكَ القوانينِ والصيغِ، وتستندُ إلى فهمنا الشخصي. يينغ Ying وسيك SIK هما التجسدُ المظهري الخارجيُّ لشخصٍ عند مستوى يي Yi.

نعرف حين نأتي من مستوى فات FAAT أننا قادرونَ كمخلوقاتٍ روحانية، وذات طبيعةٍ روحانية على أن نختبرَ الكمال، وأن نحققَ قدراتنا الكامنةَ غير المحدودة، وإن معرفةَ القوانينِ والصيغِ الخاصةِ بـلبي LEi، يتيحُ لنا السيطرةَ على حياتنا للتعبيرِ عن تلكَ القدراتِ الأعظم. ويقودُ إدراكُ يي Yi إلى إدراكِ لبي LEi وفات FAAT. أما يينغ Ying وسيك SIK، فهما الإدراكُ وهو قيدُ الفعل. وعند وضعِ الحِـكمِ الخمسِ في مكانها، وسواءَ كنتَ ناجحاً أو غير ناجح، فإن هذا نتيجةُ العاملِ الشخصي، سيوت SEUT.

لماذا نعلمُ أحياناً ماذا يجبُ أن نفعل، ولا نفعلُـهُ مع هذا؟ يعودُ هذا إلى أن تفكيرنا عندَ المستوى يي Yi يكونُ مغلوطاً، وعند المستوى لبي iEL لم ندركْ بعدُ تماماً قوةَ الذهنِ اللاواعي، ولا نطبقُ



قوانينَ الذهنِ اللاواعي تطبيقاً مناسباً. ولا نتمكن بنتيجةِ هذه الصعوبات، من تجسيدِ أنفسنا تماماً على المستوى فات FAAT.

كلُّ شيءٍ طاقة، حتى الكائناتُ الروحانيةُ هي مجردُ طاقةٍ متحركة، لكننا لا نميزُ هذا الواقعَ، ونصبحُ متعلقين بمكانٍ وزمان محدودين. كلُّ هذا يُـعبَّـرُ عنه عندَ مستوى سيوت SEUT. وسيوت SEUT هي العاملُ الفردي، أنت المتفرّد الذي لم يكنْ من قبلُ، ولن يكون بعدُ (لا تشعر بالضغط!). إذا اعتقدت أن كلَّ شيءٍ ممكن، أو لا شيءَ ممكن، أو أن الكونَ محدودٌ أو غيرُ محدود، تنبعُ هذه الأفكار كلها من يي Yi، لكنها تتجسَّـدُ بشكلِ سيوت SEUT النكهةِ الفرديةِ من تابلِ الحياة.

أهمية أن تكون إيجابياً

كيف أقومُ أنا كمدربٍ بتشجيعِ سيوت SEUT الخاصةِ بك، وتنميتكِ الذاتية، وتعبيركَ الشخصي؟ ما هي أفضلُ طريقةٍ بالنسبةِ للمعلم ليغذيَ هذا لدى طالبٍ؟ بالإيجابيةِ فقط. السلبياتُ ليستْ فعالةً، وهي في النهايةِ لا تنفعُ على المدى الطويل! هناك أوقاتٌ أثناءَ المنافسة، حيث أوافقُ على تدريبِ بعض الطلابِ ممن لم يحضرْ مدربوهم، ولن يتمكنوا من دخولِ المنافسةِ إذا لم يكن لديهم مدربٌ حاضر. فماذا أستطيعُ أن أفعل؟ لا أعرفُ هذا الطالب، ولا أستطيعُ في هذه المرحلةِ أن أساعدهُ بنصيحةٍ تقنية! يرتبطُ كلُّ ما أستطيعُ فعلهُ بالجانبِ الإنسانيِّ من المعادلة. أستطيعُ أن أقوي ثقتهُ بنفسهِ بالإطراءِ على أشياءَ معينةٍ أرى أنه يجيدها.

لكي تبني نفسك إذاً، عليك التركيزُ على ما تريدُ أن تخلقهُ في نفسك، على الصفاتِ الإيجابيةِ التي تريدُ بناءَها في شخصك. لا تركزْ على السلبيات، أو على ما لا تريدهُ لأن كلَّ ما تركزُ عليه تحصلُ على المزيدِ منه، وتظهرُ لنا فيزياءُ الكمِّ الآن أنَّ معادلةَ التركيبة الإنسانيةِ قويةٌ جداً. ومن خلالِ فهمِ الحكمِ الخمسِ الأولى، يفترضُ بك أن تعرفَ أنك تملكُ القوةَ لخلقِ المظهرِ الجديدِ على السطح (سيك SIK)، ومقاربةِ نتائجكَ بطرقٍ جديدة (يينغ Ying)، وتبنِّــي أفكارٍ جديدة (يي Yi)، وتطويرِ معتقداتٍ وعادات (ليي LEi) ... ويمكنكَ حتى التأثيرُ في المادةِ على المستوى تحتِ الذري (فات FAAT).



يمارسُ المراقب تأثيراً على سلوكِ طاقةِ الجزيء تحتَ الذري وإظهارها لسلوكِ الموجةِ، أو سلوك الجزيء. وتُـظهـرُ لنا صورٌ حقيقيةٌ كيف يعملُ تفكيرُ الإنسانِ على تغييرِ كيفيةِ تنظيمِ جزيئاتِ الماء لنفسها - باستخدام المجهرِ الالكتروني- ضمنَ بنياتٍ بللورية، أو حبيبات غير متبلورة. الجزيئاتُ هي لَـبِـناتُ بناءِ الواقعِ الفيزيائي، وأنت تؤثرُ على هذا الواقعِ بأفكارك! يحدثُ هذا حين تقوي نفسكَ، وتواكبها مع الطبيعةِ الحقيقيةِ لحكمةِ فات FAAT، وبما يكفي بحيثُ ينفذُ ترددها إلى مستوى ترددٍ أكثرَ كثافةً من المستوى ليي LEi، وهو القانونُ الذي يحكمُ واقعنا الفيزيائي. كما ترى، تنطبقُ ليي LEi على ذواتنا الفيزيائية، لكن الذهنَ ليسَ مقيداً بالزمان والمكان. وعندما تصلُ إلى فات FAAT، الحكمةِ التي تستوعبُ الواقعَ المطلق، يتلاشى الزمانُ والمكانُ ولا يبقى إلا الطاقة. والمستوى الطاقي للوجود ليسَ مقيداً بالقوانين الفيزيائية لـ ليي LEi، يمكن لأذهاننا أن تذهبَ إلى أيِّ مكانٍ، غيرَ محدودةٍ بزمان أو مكان/ مسافة. هذا هو المستوى الذي تشاهدُ فيه "المعجزات" مثلَ الشفاءِ عن بعد، والقدرةِ على الرؤية عبرَ الجسد، والحدسِ الصافي والمفيد، والمعلومات التي تصل إليك حين تحتاجها، وأن تكون في المكان المناسب والزمان المناسب.

هناكَ مستوياتٌ لهذا: أن تعرفَ نفسكَ، وأن تكونَ ذاتك، وأن تتحررَ من ذاتكَ في الخواء. في فيلم بروس لي بعنوان: The Silent Flute/ Circle of Iron وفي نهاية الفيلم، كان الكنزُ الذي وجدهُ عبارةً عن مرآة. إنها فيك. ووردتْ الفكرةُ ذاتها في فيلمِ باندا الكونغ فو، وتمَّ التعبيرُ عنها بالخواء/ اللاشيء. ولقد رأيتَ هذه الفكرة من قبل.

لا يعني هذا ألا تتدربَ بجـدٍّ، بل إنَّ عليكَ في الحقيقةِ أن تعبرَ النار، وتمرَّ بتجاربَ جسديةٍ معينة، لكي تتفتحُ قدرةُ ذهنك على الفهمِ الأوسع. ومفتاحُ التناغمِ بالنسبة لك كفردٍ، هو قدرتكَ على التبحرِ في الحكمِ الخمس السابقة.

خمسُ الحكم الأولى هي سيك SIK يينغ Ying يي Yi ليي LEi فات FAAT، وهي تظهرُ الغنى الجميلَ للعالم. إن عَـظمةَ الإمكانات اللامتناهيةَ كلها مُـتضَّـمنةٌ في الحكمِ الخمس الأولى، لكنها تبقى كلها ضمنك، كامنةً حتى تبادرَ أنتَ بالفعل. إن إدراكَ هذه الحكمِ ليسَ مبرمجاً فينا كغريزةٍ، إلا أننا نملكُ الذكاءَ الشخصيَّ، والإدراكَ الذي يتطلبهُ



اكتشافه، وتحديدُ خيارنا في فهم طبيعتنا الأعمق. إذا كنتَ تفتقدَ الإدراكَ لأيٍّ من الحكم الخمسِ، فستجدُ نفسكَ تعيشُ في مستوى حياةٍ أدنى مما أنتَ قادرٌ عليه. يتدفقُ إدراككَ من بي آلا، ويعلو وينخفضُ إلى الحِـكمِ الأخرى، ويساعدكَ بقاؤكَ إيجابياً على توجيهِ نفسك في اتجاهِ كشفِ الحكمِ الأخرى. انظر من حولكَ إلى الأشخاصِ في حياتك، وسترى أن الأشخاصَ المتذمرينَ، هم الأكثرُ ميلاً إلى الإصابةِ بالأمراضِ والحوادث. تعملُ السلبيةُ في بي آلا، على توليدِ النبوءات المُـحقَّـقة ذاتياً في سيوت SEUT الخاصة بهم. كما ذكرنا سابقاً، كلُّ شيءٍ طاقةٌ. ونحن ككائناتٍ بشريةٍ، نعبِّـرُ عن أنفسنا بناءً على ثالوثِ تفكيرنا الداخلي، التفكيرُ والشعورُ والفعل، مشاعرنا تتحركُ، وتفكيرنا يفعل. وعندما نكونُ إيجابيينَ في داخلنا، يصبحُ من الأسهلِ أن ننموَ ونولِّـــد الإيجابيةَ من حولنا. ومن خلالِ كوننا إيجابيينَ في الداخل فإننا نزدادُ مرونةً في وجهِ التجاربِ السلبيةِ في عالمنا الخارجي.

جوهرُ من أنت

إن سيوت SEUT على المستوى الأعمق هي جوهرُ من أنتَ، وقد أخبرنا الحكماءُ القدامى أن هذا الفهمَ أشبهُ بأن تجدَ أنَّ الذاتَ تختفي. وأنكَ مع الاستنارةِ تصبحُ خاوياً. ومع الإدراكِ التام، يتكشفُ الواقعُ على أنه اللاشيء/ الخواء.

سيوت SEUT: منظور كوني للسماء والأرض والإنسان

من منظورِ الشاولين وينج تشان تشيرُ السماءُ، إلى الأمورِ المقدرةِ مسبقاً في حياتك. لم تملكِ الخيارَ في متى، وأين، ولمن، وُلدتَ ابناً/ بنتاً. تشيرُ الأرضُ إلى المحيطِ الراهن، الزمانُ والمكانُ حيث تعيشُ الآن. أمَّــا البشريُّ فهو ما تضعُـهُ أنتَ في حياتك. ماذا تفعلُ بما لديكَ، هذه هي سيوت SEUT. فرديَّـــتُـكَ معبراً عنها في شكلِ حياتك. والعنصرُ البشريُّ هو العاملُ الجوهري. هو تذبذب طاقةٍ هنا والآن.

إذا كان الجانبُ الشخصيُّ من المعادلةِ غير مضبوطٍ، فإن بعضاً من إنجازاتِ حياتكَ قد لا ترجحُ كفَّـتها. ربما تجدُ مثلاً حبَّ حياتكَ، لكنكَ قد لا تكونُ جديراً بمثلِ هذه العلاقةِ العظيمة. يمكنُ للا مسؤوليتكَ أو عدمِ استقراركَ أنْ يدمرا العلاقة. كذلكَ نعرفُ جميعنا

عن أشخاصٍ كسبوا أموالاً كثيرًا، لكنَّ شخصياتهم كانتْ ضعيفةً، بحيث سلموا لحياةِ الملذاتِ السهلةِ التي يوفِّـرها لهم المال، وانتهى بهم المطافُ بائسينَ، مدمنينَ، أو سجناء، أو ماتوا باكراً! ربما تُـولدُ في أفضلِ الظروف، لكنَ موقفكَ السيءَ، يدفعكَ لتعيشَ حياتكَ غير راضٍ. وعلى العكسِ من هذا فهناك أشخاصٌ يولدونَ وسطَ فقرٍ مدقعٍ وحياةٍ صعبة، لكنهم يتميزونَ في الحياة.

عندما يتعلقُ الأمر بتطويرِ إمكاناتك البشريةِ الكاملة، فإن مناقشةَ سيوت SEUT تنحى عن العلم لتدخلَ عالمَ الفن. فما هو الفن؟ كلُّ ما يضفي الإنسانُ لمستهُ عليه يتحولُ فناً. عندما تتمُّ إعادةُ التعبيرِ عن الطبيعةِ من قبلِ البشرِ فهذا فن. خذِ المكـوِّنَ الأوليَّ للكونِ: الطاقةَ، وسيصبحُ ما تفعلهُ بحياتكَ فناً. عندما ننظرُ إلى السماءِ، نرى مشهداً يُـرهبُ الذهن. ما المسافةُ التي تستطيعُ أن تراها عبرَ التلسكوب، انفجرَ الكوكبُ قبل ملياري سنةٍ، ومشهدُ هذا الانفجارِ يصلنا الآن. كلُّ هذا الاتساعِ. لا شيءَ إذاً مستحيل. يعبِّـرُ الكونُ عن هذه الإمكانياتِ اللامحدودة. ونحنُ تعبيرٌ ضئيلٌ جداً عن تلكَ الإمكانياتِ اللامحدودةِ المهولة.

تتجلَّـى الطاقةُ في مستوياتِ الحكمةِ الستَّةِ جميعاً. وأحدُ هذه التجلِّـياتِ كواقعٍ كبيرٍ، هي قانونُ الجاذبيةِ لنيوتن، وهو أحدُ الأمثلة عن قانونٍ يحكمُ واقعنا الفيزيائي. ما تخبرنا حواسُنا الخمسُ أنَّـهُ حقيقي، هذا واقعٌ كبير. وما يستطيعُ ذهننا اللاواعي الوصولَ إليه، وما لا يستطيعُ ذهننا الواعي الارتباطَ به، هو واقعٌ صغير. تبقى الذَّرةُ واقعاً صغيراً، وتبدأ عند المستوى تحتِ الذريِّ بالوصولِ إلى الواقعِ الصغير. هنا يعمل تشي كونغ Qigong، حيثُ يمكنكَ أن تبدأ بالتأثيرِ وتغييرِ أسسِ الواقع.

شريط جانبي بالكلمات المتعلقة بكل من مستويات الوجود لي LEi وفات FAAT.

ترتكزُ الفنونُ القتاليةُ إلى قوانينِ الزمانِ والمكان، ونسميها كلَّـها الفيزياء. عندما نعملُ من المستوى لي LEi، فإنَّ الكلماتِ التي ننتقيها هي عبارات مثلَ "هناك " (مكان) أو "سأصلُ إلى ذلكَ لاحقاً" (زمان). عندما نعملُ عند مستوى فات FAAT، تركزُ العباراتُ على هنا والآن. هنا يصبحُ الزمانُ والمكانُ مهمَّـين. وعندما تعملُ بذهنيةٍ خطيةٍ تسلسليةٍ، فإنك تفكرُ في الماضي، الحاضر، المستقبل.

الماضي ← الحاضر ← المستقبل

عندما تعملُ في هنا والآن، فإنك تحافظُ على شعورٍ بكونك مركزَ الأشياء، وتعرفُ أن معنى كلِّ شيءٍ لم يعدْ كما كانَ في الماضي، أو ما سيكونهُ في المستقبل.

آنذاك → الآن/ هنا ← هناك

يشكلُ الشخصُ الذي يعملُ بالطريقةِ الخطيةِ التسلسليةِ، ارتباطاتِ الماضي والحاضرِ والمستقبل. أمّـا الشخصُ الذي يعملُ في هنا والآن فليستْ لديهِ ارتباطات، وهذا هو جوهرُ التدفق. وقبل أن نتمكنَ من الوصولِ إلى تلك الحالةِ من عدمِ التعلُّـق، علينا أن نتحركَ عبرَ مرحلةٍ من الارتباطات، ثم نتجاوزَ تلك الحالة. كلما اقتربتَ أكثرَ من حالةِ البساطةِ في أن تكونَ حاضراً هنا والآن، قلَّـت سطوةُ الماضي والمستقبلِ عليك كارتباطات.

أمثلةٌ عن استخدام الحكم الستِّ في الفنون القتالية

المثال 1: منهج التدريب:

فلنستخدم منهج التدريب مثالاً، عن كيفيةِ اجتماعِ الحكمِ الستِّ كلها في الفنونِ القتالية. إن استخدامَ المنهجِ الصحيحِ لتحقيقِ الهدفِ، هو حكمةُ فات FAAT. تُعرفُ نصفُ النقطةِ أيضاً باسمِ ميزةِ التدفقِ في الفنونِ القتالية. ومن أجلِ تحقيقِ التدفقِ، يجب أن تتماشى مناهجُ التدريبِ مع الهدف. ولهذا أعلِّـم الحركاتِ، أو أعلمُ سيك SIK أولاً،

مثل جونغ ساو، ثم أعرضُ الأشكالَ الصحيحةَ والآليات (يينغ Ying)، مِرفَـق اليد خطُ ين، والأصابع تشيرُ باستقامةٍ إلى الخطِّ الأوسطِ عند النقطةِ المرجعية العليا، ومن ثم أحرصُ على استيعابِ الطالبِ للمفهوم الأكبر خلف هذه الحركة (يي Yi). يتـمُّ فهمُ صيغةِ الشاولين وينج تشان أولاً، ومن ثم تأتي حركةُ جونغ ساو لتتقاطعَ مع البنيةِ القويةِ، دون قوةِ اصطدامٍ مع هجومِ الخصم. يجب أن يستندَ المفهومُ إلى سياقِ الواقع، وهذا ما ينقلُ الطالبَ إلى مستوى ليي LEi.

ليي LEi هي القانونُ الكونيُّ مثل فيزياءِ الزمانِ والمكانِ والطاقةِ، الذي أنتَ متناغمٌ معه أثناءَ تنفيذكَ للحركةِ الجسديةِ مثل التدريبِ على جونغ ساو، مع الوضعيةِ الصحيحةِ (الزمان)، والبنيةِ الصحيحةِ (المكان)، ومع الطاقةِ المناسبة. أخيراً، أستخدمُ فات FAAT المنهجَ الحيَّ المتوالفَ مع الهدفِ- تدريب التدفق- لمساعدةِ الطالبِ على الوصولِ إلى نقطةٍ، حيث يمكنُ للمعرفةِ والمهارة أن يتدفقا من جونغ ساو تحتَ الضغط، وضمنَ إطارٍ زمنيٍّ حرٍّ، وعبر تعبيرٍ متفرِّد (سيوت SEUT).

في مثالِ جونغ ساو أعلاه، يعتبرُ اصطدامُ الطاقةِ مع الخصمِ خطأً. عندما تجمعُ بين سيك SIK وينغ Ying ويي Yi وليي LEi لحركةِ جونغ ساو مناسبة، فإنها تتحولُ إلى إسفينٍ- قوي، ومركّـزٍ على تشتيتِ قوةِ الخصم. عندما تصطدمُ، فإن عليكَ الاعتمادَ على قوتكَ الشخصيةِ وسرعتك، وأن تفصلَ نفسكَ، عن المهارةِ التي تعلمتها من خلالِ النظام، وينفعُ هذا أحياناً، ولا ينفعُ في أحيانٍ أخرى. وأنت عندما تصطدمُ فإنكَ لا تملكُ دليلاً تقيسُ عليه عملكَ هذا لكي تطوره، يمكنكَ فقط أن تتدربَ أكثر، وتقوي نفسك، وتَــأمُــلَ أن تنجح. لكن مع تقدمكَ في العمر، ستذوي قوتكَ، وتتناقصُ فعاليتك. فإذا درستَ الكفاءةَ، والتطبيقَ المناسبَ للمفاهيم، ودلائلَ النظام، فإن مهارتك تزدادُ في الحقيقة مع تقدمكَ في العمر. يسمحُ استخدامُ الحكمِ الستِّ للطلابِ بالتوصلِ إلى حلولهم الخاصة لتصبحَ منهجَ تدريب، وأنت في الخلاصةِ تساعدُ الطلابَ على تعلمِ كيفيةِ الصيد، وأنْ يتعلموا أيضاً كيفَ تعلموا كيفيةَ الصيد. أما إذا أردتَ تبعيةً عمياءَ من الطلابِ، والتعلُّـقَ بما تعلِّـمهم إياه، دونَ يفكروا بأنفسهم، فربما عليكَ التوقفُ عن القراءةِ الآن.

يمكن تطبيقُ هذا على ممارستكَ الخاصةِ أيضاً وتحقيقُ نتائجَ رائعة. سيسرعُ هذا من عمليةِ تعلمك، لأنه يمنحكَ طريقةً أكثر تماسكاً للتفكيرِ فيما تتعلمه. ويساعدكَ التفكيرُ بهذه الطريقةِ في رؤيةِ العلاقات بين كلِّ ما تعلمته. وحين يتاحُ للطالبُ سياقٌ لفهم الصورةِ الأكبر، ويفهمُ كيفَ، وأين تقعُ هذه القطعةُ الجديدةُ من المعلوماتِ، ضمنَ لوحةِ الفهم الأكبر، فإن ما يتعلمهُ يرسخُ أكثر. يصبحُ أسرعَ، وأسهلَ، مع تحولِ ما تتعلمهُ ليصبحَ جزءاً منك. تغطي مستوياتُ الحكمةِ الستة أبعادَ تقنيةٍ ما كلها. هذه هي الطريقُ إلى المعرفةِ المتكاملةِ، والتي تؤدي إلى الحكمة.

مثال2: امتصاص الطاقة (تون Tun)

فيما يلي مثالٌ محددٌ آخر. فلنفرضْ أنك تتعلمُ تقنيةً تسمى تون Tun وهي تستخدمُ الذراعَ لامتصاصِ الطاقة. تعملُ أولاً على نسخِ المظهرِ الخارجي للحركة، سيك SIK وذلك باتباعِ ما يعرضهُ المدرب. ثم تراقبُ عن قربٍ، وتعدِّلُ حركتكَ، حتى تطابقَ يينغ Ying، التي تشيرُ إلى الشكلِ الصحيحِ للجسمِ والذراع، بالإضافة إلى الهيئةِ التي ترسمها حركةُ الذراعِ في الهواء.

لبي LEi القانونُ الذي نتناولهُ بحركةِ تون Tun، هو الفيزياءُ العاملةُ بين الزمان – المكان- الطاقة، في شكلِ الوضعيةِ البنيويةِ والقوةِ والطاقة. فلنقلْ أن لكمةً قويةً تتجهُ إليك. فكيف نتعاملُ مع ذلك؟ نحاولُ الوصولَ إلى الحدِّ الأقصى من كفاءةِ الزمانِ والمكانِ والطاقةِ، بحيث يمكنُ أن نمتصَّ اللكمةَ أو نعترضها. ونحن نتعلمُ أثناءَ تدريبنا (فات FAAT في حالتنا/ منهجُ تدريبنا الصحيح) أن نكونَ أكثرَ كفاءةً مع الطاقة. أي ملاقاتها دونَ اصطدام. تعني تون Tun الابتلاع، بحيث نتمكنُ من امتصاصِ الطاقةِ القادمة. ذلكَ المفهومُ مجتمعاً مع مفهومِ "أن تحتَـلَّ المكانَ، وأن تصيرَ الزمان" هذه هي يي Yi، وهي حين نحملها في إدراكنا، فهي تمنحنا النيةَ الصحيحة، لتلكَ الحركةِ بالذات.

كيو ساو Kiu Sau أو اليدُ الجسر – نوعٌ من التدريباتِ التي تستخدمُ الذراعينِ بشكلٍ أساسي، لتشكيلِ جسرٍ أو الاتصالِ بذراعِ الخصم- هو منهجٌ أو فات FAAT، للتدريب على هذه المهارة. هنا تتداخل يي Yi مع فات FAAT. فإذا لم يكن لديك انفصالٌ كافٍ فلن تكونَ موضوعياً. يي Yi أو الجزءُ الذهنيُّ من هذا التدريبِ هو تعلُّـمُ عدمِ الارتباطِ



بزمان الخصم ومكانه وطاقته، وأن تتدربَ بما يكفي بحيث يصبحُ عادةً غريزيةً وطبيعيةً في السياقِ الصحيح.

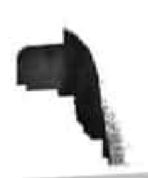
عند التعمقِ في يي Yi أكثرَ، نصلُ إلى صيغةِ وينج تشان. هناك نقاطٌ في الحَيِّز ثلاثيِّ الأبعادِ حولَ جسمك، وهو يُظهرُ بناءً على بنيةِ جسمكَ، أينَ تضعُ ذراعكَ تماماً (في هذا المثال)، وذلكَ بالتناسبِ مع زاويةِ جسمك. الصيغةُ هي يي Yi، أو المفهوم، ويي Yi في هذه الحالةِ هي أينَ هو جسمكَ في المكان، وضربُ تلكَ النقاطِ بدقة.

تعبِّرُ يينغ Ying أو آلياتُ الجسم عن الصيغة، مما يعني أن جسمكَ في الوضعيةِ المثاليةِ لإظهارِ أن الصيغةَ تقع ضمنَ إدراكك، وأنك تستخدمها. تتوافقُ يينغ Ying، مع المفهوم يي Yi، مما يعني أن شكلَ جسمكَ، ووضعيتهُ يعكسانِ مفاهيمَ "الامتصاص"، وهي في توضُّعٍ جيدٍ لاستخدامِ الصيغة. تعبِّرُ يينغ Ying الآلياتُ عن الصيغةِ. أما يينغ Ying الشكلُ فيُعبَّرُ عنه بحركاتٍ دائريةٍ أو مثلثة، مما يؤدي إلى تشكيلِ التقنية (سيك SIK).

أحثُّكَ على التفكيرِ بهذه الطريقة، والنظرِ في كيفيةِ ترابطها معاً. كيف تعتمدُ كلٌّ منها على الأخرى، وتقوي بعضها ضمنَ عمليةِ التعلم. إذا كانَ المرفقُ للخارج، فهذه ليستْ الصيغةَ، وتتعطلُ الآليات، وهذا يدمرُ القدرةَ على امتصاصِ الطاقة، ويحصلُ الاصطدام مما يتطلبُ منك أن تكونَ أكبرَ أو أقوى لكي تنجحَ تقنيتك. وكذلك إذا كنتَ تلاحقُ ذراعَ خصمك، فهذه ليست الصيغةَ أيضاً، وليستْ استخداماً كفؤاً للزمانِ والمكانِ، مما يقللُ من فعاليتك.

مثال3: التأمل:

يمكنكَ تطبيقُ هذه الطريقةِ في التفكيرِ/ فهمِ/ تحليلِ أيِّ شيء. جرب هذا وسيجعلكَ أكثرَ ذكاءً! فلنستخدمْ التأملَ كمثالٍ. تنظرُ إلى شخصٍ يتأمل، وتفكرُ أن هذا الشخصَ لايفعلُ أيَّ شيءٍ! فكيف ينجزُ ما يجبُ إنجازه، إنه يكتفي بالجلوسِ هناك! قد تعتقدُ أن هذا الشخصَ لا يحصلُ على فائدةِ التدريبِ الجسدي، فهو مسترخٍ ويتحركُ ببطءٍ شديد. سيكون هذا هو المستوى سيك SIK للعلاقة، والانطلاقُ في الفَهمِ من المستوى سيك SIK.



يعيشُ بعضُ الناسِ حياتهم عند ذلكَ المستوى، وهناكَ كثيرٌ من التنوعاتِ عند مستوى سيك SIK، التأملُ، الحركة، الوقوف، الجلوس، الاستلقاء. هناكَ عددٌ لايحصى من الطرقِ للتأمل. وهناك أكثرُ من ألفِ وضعيةٍ للتأملِ في علم اليوغا وحده! ويمكن حتى لعمليةِ تقديم الشاي، ضمنَ الأعمالِ اليومية أن تكونَ شكلاً من التأمل.

لكنكَ لا تتوقفُ هناك، لأنك لا تعيشُ الحياةَ من المستوى السطحيِّ فقط، لأنك تحبُّ المظهر. تنظرُ أعمقَ، وترى أن هناكَ أشكالاً معينةً، ووضعياتٍ محددةً لليدين، وتوضعاً للجسم بطرقٍ معينةٍ، مع استرخاءِ العضلات كلها. التنفسُ عميقٌ وطويل، بدأتَ هنا تتعلمُ عن يينغ Ying، وبدأتَ تتعرفُ إلى كيفَ يجلسُ، وطرقِ الشهيقِ والزفير، والوقتِ المناسبِ من اليومِ للممارسة، وغيرها. يمكنُ للمرء هنا أن يقولَ، أنكَ تختبرُ هذه الظاهرةَ الجديدةَ من مستوى الوجود يينغ Ying.

وبالنسبة للمهتمين بالموضوع، يمكنكم الاطلاعُ على كتابي Heaven, Earth, Human Qigong by Benny Meng، حين تتجاوزُ الوضعيةَ، وتشعرُ بالفضولِ حيالَ تعلمِ المفاهيم، التي تقفُ وراء ممارسةِ التأمل، أو الغايةَ من هذه الوضعيات، تكونُ قد انتقلتَ إلى مستوى يي Yi. وهكذا تتعلمُ أسبابَ قيامِ الناسِ بالتأمل، والسياقاتِ المختلفةَ للتأمل، وتسمعُ عن كيفيةِ رفعهِ لمستوى الذكاءِ، من خلال إعادةِ الشبابِ إلى الذهن، وربما تجربُ هذا بنفسكَ، وتكسبُ معلوماتٍ محددة. تتعرفُ ما إذا كان التنفسُ طبيعياً، أو مضبوطاً، أو عكسياً، وتتعلمُ ماذا يفعلُ الذهنُ أثناءَ هذه الفعالية، وفي هذه الممارسةِ بالذات هل تقومُ بالتصوُّر، أم تتبعُ مسارَ الطاقة، وترى الألوان، تكررُ كلمات، تركزُ على فكرة؟ لماذا وضعياتُ الأيدي، ولماذا التنفسُ، والعضلاتُ المختلفةُ المستخدمةُ بطرقٍ معينة، وترى أن هناكَ أكثرَ بكثيرٍ مما رأيتَــهُ عند مستوى سيك SIK، وينغ Ying كمظهرٍ خارجي.

تختبرُ الأمرَ الآن من مستوى يي Yi، مستوى الأفكار، والمفاهيم والموقفِ الذهني، مثل تدفقِ طاقتي الين Yin واليانغ Yang، والاتزانِ بين النارِ والماء (وهي المعرفة التقنية المتضمَّـنةُ في تدريب كيكونغ)، تفهمُ قوةَ النية، ولماذا تنفصلُ عن الأفكارِ التي تلهيك، ولماذا تشعرُ بالحبِّ والتعاطف، وعدمِ إطلاقِ الأحكام، وممارسة السلام، وأكثر.

تمعنُ بعد هذا في التأملِ من مستوى ليي LEi. ما هي الفكرةُ التي يرتكزُ إليها؟ هل يرتكزُ إلى الحقيقةِ الكونيةِ، التي هي قوانينُ الزمانِ والمكان والطاقة؟ يقودكَ هذا إلى التفكيرِ في المبادئِ عند مستوى طاقةٍ ما. يمكن ممارسةُ التأملِ مع الحركة (كما في فنون التاي تشي القتالية)، أو جالساً (مثل الجلوس بصمتٍ أو الوقوف بصمت) لكن يي Yi تسعى إلى الإجابةِ عن سؤالٍ يتعلقُ بفهم الأسسِ الكونية التي تكمنُ وراءَ هذه الحركات. وقد يشملُ هذا أيضاً معرفةَ أيِّ الاتجاهاتِ تواجهها في كلِّ فصلٍ من فصولِ السنة، ومعرفةِ إيقاعات الجسم، والفهم الصحيحِ للمكانِ مثل الهيئةِ الصحيحة. والشكلَ مثل الحركةِ، الوقوف، الجلوس، الاستلقاء. يجب أن يكون الجسم حراً ومسترخياً، والذهنُ مركزاً ومتنبهاً دونَ توتر، والأفكارُ والمشاعرُ منفصلةً عن النتيجةِ، أو هدفِ التأمل، ويجب أن يكونَ المكانُ بسيطاً لا تعمُّـه الفوضى. تنطبقُ هذه الأساسياتُ بغضِّ النظرِ عن حالةِ التأملِ أثناءَ الحركةِ أو الوقوفِ أو الجلوس أو الاستلقاء.

تسمحُ هذه الأساسياتُ بتدفقِ الطاقةِ عبرَ الجسم، وهي جزءٌ من القوانينِ الكونيَّــــةِ التي تحكمُ ممارسةَ التأمل. ومع انتقالكَ إلى عمقٍ أكبرَ، ستدركُ أن الجسمَ والذهنَ والمشاعرَ، هي مجردُ هيئاتٍ متنوعةٍ من الطاقة، يبدأ ذهنكَ اللاواعي بالعمل، ويتحررُ ذهنكَ الواعي.

فات FAAT هي الحالةُ الفعليةُ لممارسةِ التأمل. وهذه هي "المنطقةُ" حيث يمكنُ الانتقالُ إلى ما وراءِ العالمِ الفيزيائي، لتفعيلِ الحواسِ كلها، ورؤيةِ المعجزات (أمورٌ لا تفسرها الفيزياءُ التقليدية). تتحررُ في هذه الحالةِ قدراتكَ البشريةُ الكامنة، ويمكنُ التعبيرُ عنها في أبعادٍ مختلفة، فمثلاً: من الممكنِ في هذه المرحلةِ أن تمرَّ بتجربةِ الخروجِ من الجسد، وأن تكونَ في مكانينِ في آنٍ واحد، وأن ترقى فوقَ الزمانِ، والمكان، والطاقة، وأكثرَ. في أعلى مستوياتها تعتبرُ فات FAAT مستوى الخواء، أو الاستنارةَ، وهي مرحلةُ الممارسةِ الروحانية.

يستقرُّ كلُّ شيءٍ أخيراً في سيوت SEUT، العاملِ الفردي. ما الذي بذلتَـــهُ في تدريبِ جسدك، وذهنك/ مشاعرك، وروحك؟ عليك في النهايةِ أن تبذرَ بذركَ، لتقطفَ الثمارَ التي يطرحها التأمل، وتكتشفَ منهجكَ الشخصي المتفردَ في رعايةِ قدراتكَ

الحقيقيةِ الكامنة. احمل ثمرةَ بلوطٍ في يدك. إنها شِـبهُ مستحيلةٍ، بل معجزةٌ! شجرةُ البلوطِ العملاقةُ، الطويلةُ المهيبةُ تنمو من ثمرةِ البلوطِ الصغيرةِ هذه. لديك في داخلكَ قدراتٌ كامنةٌ أكبرُ مما تدرك، وأكبرُ من تحـوُّلِ ثمرةِ البلوطِ إلى شجرة.

ني كونغ Neigung

إحدى الطرقِ التي نطورُ من خلالها القدراتِ الكامنةَ لأذهاننا، هي ني كونغ Neigung – الممارسةُ الداخلية. والتشي كونغ Qigung هي من أنواعِ النيّ كونغ Neigung، وهي المصطلحُ الأوسعُ الذي يتضمنُ عدةَ مناهجَ أخرى، وهذه المناهجُ الكثيرةُ هي ممارساتٌ تعملُ على تطويرِ الإدراكِ الداخلي، وترفعُ مستوى الحساسية، وتطلقُ قدراتِ الذهنِ التي لا تزالُ كامنةً، والصحةَ النابضةَ النابعةَ من أعضاءَ داخليةٍ قويةٍ تقومُ بوظائفها على أكملِ وجه.

إنَّ يي Yi نيةَ الذهن/ الإدراك هي العنصرُ الأول، والصفةُ الجوهرية، التي عليكَ أن تدمجها في ممارستكَ الداخلية. وأنت من دونِ هذا لا تقومُ بالممارسةِ الداخليةِ، بل تقومُ بشيءٍ خارجي. وني كونغ Neigung أو الممارسةُ الداخليةُ، هي أكثرُ بكثيرٍ من الحركاتِ الخارجيةِ التي تراها من الخارج. وهي أكثرُ أيضاً من تقنياتِ التنفسِ، واستخدامِ عضلاتٍ معينةٍ داخلَ الجسم.

مع إدراككَ لذاتكَ أثناءَ الممارسة، فإنك تعملُ على التنسيقِ بين عضلاتٍ معينة، وتتنفسُ بطريقةٍ معينة، لكنكَ تبقى مدركاً لكونكَ العاملَ المؤسِّس. نيّتُـكَ هي التي تؤسسُ للحركة، لذا ابقَ متمركزاً في كونكَ تلكَ النيّةَ المؤسِّسة. وهذا هو مفتاحُ الممارسة الداخلية. يشبهُ الأمر استقرارَكَ في داخلِ نفسكِ في كلِّ مرة. كما يشبهُ أيضاً التوسعَ بنفسكَ، لأنَّ الـ "أنتَ" التي هي عندَ نقطةِ الوعي، النقطةِ حيثُ تضعُ انتباهكَ حالياً، تتحركُ مواكبةً للحركةِ المتناغمةِ مع ممارستك.

القدرات الذهنية الكامنة والأعضاء الداخلية

إن واحداً من أسبابِ ممارستنا للني كونغ Neigung، التمارينِ الداخلية، هو إطلاقُ القدراتِ الكامنةِ لأذهاننا، سمعتَ بالتأكيد أن معظمَ الناسَ لا يستخدمونَ إلا



جزءاً من الذهن. وهذه القدراتُ التي تسمعُ عنها، الحدسُ القوي، والمعالجةُ عن بعد، وغيرها من قدراتِ الذهن. ترتبطُ قدراتنا الذهنية الكامنةُ بصحةِ الأعضاءِ الداخلية. هل كنت تعرفُ أن الأعضاءَ تتواصلُ مع الدماغ؟

تولّـدُ ممارسةُ الني كونغ Neigung مساراتٍ جديدةً، تتيحُ تدفقَ المعلوماتِ، من نظامِ الأغشيةِ المحيطةِ بالأعضاءِ الداخليةِ إلى الدماغ. هل تعرفُ كيف تحرصُ على صحةِ أعضائكَ الداخلية؟ هل يخبركَ الجسمُ مفتولُ العضلاتِ بمدى صحةِ الجسم من الداخل؟ لا. لأن الشخصَ قد يكونُ مدخناً، ورئتاهُ سوداوان، أو يكونُ سكّـيراً، وكَبدهُ تالف.

تضعنا الممارسةُ الداخلية ني كونغ Neigung، على تماسٍ مع حالةِ العيشِ الفعليِّ ضمنَ اللحظة. وهناكَ الكثيرُ مما يدورُ في دواخلنا على المستوى الذهني، جميعُ التفاعلاتِ الجزيئية، والموازنةُ المستمرةُ بين الشواردِ، والهرموناتِ، والمادةِ الوراثية الخاصةِ بك DNA المصنوعةِ من هذا التواصل. وما الأفكارُ إلا عملياتٌ جسديةٌ مكونةٌ من رسائلَ كيميائية، وقدرتنا على الكلام، والرؤية، والسمع، والإدراكِ هي في معظمها فعالياتٌ كهربائية للأعصابِ، وهي تطلقُ السيالةَ العصبية محاولةً فهمَ ما نستقبلُـهُ بحواسنا.

هذا هو ما أعنيهِ بأننا مُـنمنماتُ الكون. نحن الكونُ الأصغرُ الذي يعكسُ الكونَ الأكبر. على المقياسِ الكبير، نرى المجراتِ في الكون وكيف تدورُ، مع موازنةِ الطاقة، والحفاظِ على مسافاتها، من مراكزِ مداراتها الدائرية، وعلى المقياسِ الصغيرِ نرى في داخلنا الالكترونات، وهي تدورُ محافظةً على مسافاتها من نواةِ الذرة، في مداراتها الدائرية. ولمزيدٍ من المعلوماتِ حولَ الممارسةِ الداخليةِ والتشي كونغ Qigung يمكنكَ الاطلاعُ على كتابي: Heaven, Earth, Human Qigong by Benny Meng.

المثال4: التعليم:

الحكم الست في التوجيه وتعليم الفنون القتالية

تستندُ مقاربتي الإجماليةُ للتعلمِ، والتدريبِ والتعليمِ إلى الحكمِ الست، ويساعدني إبقاءُ الحكمِ الستِ في ذهني، كمعلمٍ على إتمامِ تعليمي، ويفيدُ التعاملُ مع الحكمِ الستِّ، في رسمِ الصورةِ الكاملةِ للطالب، وفي خلقِ السياقِ الذي يربطُ الدرسَ



الحاليَّ، مع الدرس السابقِ واللاحق. ما تتعلَّـمُـهُ ضمنَ سياقٍ يرسخُ أعمقَ، ويبقى معكَ، متوفراً بسهولةٍ للاستخدام الفوري.

سيك SIK

من أجل الحديث عن سيك SIK، أشيرُ إلى الأدواتِ والتقنياتِ كفئتينِ من فئاتِ التدريب.

الأدوات: أجزاءُ الجسمِ، مثل المرفقِ أو القبضة.

التقنيات: ماذا تفعلُ بأجزاءِ الجسم، مثل ضربةِ المرفقِ الأفقية، أو اللكمةِ الأمامية المستقيمة (جاب Jab) باستخدامِ القبضة.

سيك SIK هي أزهارُ شجرةِ الفنونِ القتالية.

تشيرُ سيك SIK إلى أفعالٍ محددةٍ وفريدة. هناك حرفياً آلافُ الحركاتِ، ومئاتُ التركيبات، لكن حين يتعلقُ الأمرُ بالتطبيق، وبخاصة في حالاتِ الحياةِ والموت، فهناك فقط أفضلُ حركةٍ واحدةٍ لظرفٍ محدد. وبما أن التقنيات تمثلُ التعبيرَ النهائيَّ عن الحركةِ، فإنَّ معظمَ الناسِ يستنتجونَ خطأً، من وجهةِ نظرٍ تقنية. وإنَّ من مسؤوليةِ المعلمِ أن يصححَ هذا التفكيرَ الخطأ. ليسَ هذا أمراً مريحاً للطالبِ، ويأتيكَ بعضهم لأنهم يشعرونَ بالخوفِ، ويريدونَ أن يتعلموا شيئاً سحرياً وسرياً، يكون مضموناً من حيثِ حمايتُـهُ لهم، وجعلهم يفوزون. لكن يقضي عملكَ أن تكشفَ الحقيقةَ لهم. اعرضْ أمثلةً بحيث يرونَ بوضوح.

إذا قامَ شخصٌ ما مثلاً بتنفيذِ لكمةٍ أماميةٍ مستقيمةٍ ناجحة، ليضرب خصماً، في الوقتِ الذي يحاولُ الخصمُ فيه أن يعالجَ هذه اللكمةَ، فقد يظـنُّ المبتدئ: أ) أن اللكمَ أكثرُ فعاليةً من محاولةِ الصدّ، ب) أنَّ اللكمَ هو ضدٌّ فعَّـالٌ مقابلَ الصدِّ. وكلا الاستنتاجينِ غيرُ دقيق. إذا كانتِ اللكمةُ ناجحةً، فهذا لأنَّ ممارسَ الفنِّ القتالي، طبَّـقَ حركةً معينةً في المكانِ المناسب، والزمانِ المناسب، وبالكميةِ المناسبة من الطاقة. لكن لو أنَّ اللكمةَ كانت أسرعَ بلحظةٍ واحدةٍ أو أبطأ، فربما نجحَ الصد. ويمكنُ للطلابِ أن يختبروا هذا بأنفسهم، في أثناءِ التدريباتِ الحرةِ مع شريك.

تنبعُ كثيرٌ من الاستنتاجاتِ الخاطئة، منَ الفهمِ السطحي، أو من التفكيرِ عند مستوى سيك SIK. يمكنكَ كمعلم أن تقدمَ المعلوماتِ، والتدريبَ التجريبي، الذي ينقلُ طلابكَ إلى أبعدَ من مستوى سيكَ SIK، وينقلهم إلى المستوى التالي في حياتهم وتفكيرهم، وأحذرُ طلّابي من الاستنتاجاتِ السريعة، فإذا رأيتَ ملاكماً يهزمُ مصارعاً، واعتقدتَ أن اللكمَ أفضل، أو رأيتَ مصارعاً يهزمُ لاعبَ ركلٍ، وظننتَ أن المصارعةَ أفضلُ من الركل، فإن هذا النوعَ من الاستنتاجاتِ هو في الحقيقةِ أوهامٌ لا تتأتى إلا عن مستوى التفكيرِ السطحي.

يعمدُ الناس عند مستوى المعرفةِ والخبرةِ السطحيِّ، إلى التماهي بسهولةٍ مع سيك SIK الأدواتِ أو التقنيات، مما يولدُ ارتباطاً مع "نمط" الفنونِ القتالية. لكنهم يرونَ بسهولةٍ أيضاً، المنطقَ في قولِكَ أنه ليستْ هناكَ تقنيةٌ متفوقةٌ تنفعُ في جميعِ الحالات. ولا يمكن لأفضلِ أنظمةِ الفنونِ القتاليةِ، أن يرتكزَ إلى التقنيات وحدها، أو إلى عددٍ محددٍ من الحركاتِ المعروفة. وسيك SIK في حين أنها الحكمةُ الأولى، إلا أنها في الحقيقةِ لحظة النهايةِ للفعلِ وردُّ الفعل.

ينغ Ying

الحكمةُ الثانية في الفنون القتالية هي ينغ Ying، وهي تدفعُ بإدراكِ الممارسِ ليقومَ بتقديرِ قوانينِ الفيزياءِ، عند تطبيقها على آلياتِ الجسم. وتنجحُ التقنياتُ عندما تُـنفَّـذُ انطلاقاً من بنيةٍ قويةٍ ثابتة، أو لأنها تستخدمُ آلياتِ الجسمِ المناسبةَ، التي تعطي الأفضلية، وتزيدُ القوةَ إلى الحدِ الأقصى، وتقللُ في الوقتِ نفسه من خطرِ أذيَـةِ نفسك. ويساعدُ إدراككَ للزوايا التي يرسمها جسمكَ أثناء حركته، في تحديدِ الوضعيةِ الأفضلِ للحركة التي تودُّ تنفيذها. علّـم بحيث يستمرُ إدراكُ طالبكَ بالتوسع.

من المفيدِ لكي يفهمَ طالبكَ تطبيقَ الفنون القتالية عند مستوى الحكمة الثاني ينغ Ying، هيئاتِ الجسم وآلياته، أنْ تقومَ بتجزئةِ المفهوم إلى مجالين. فهناكَ أولاً الهيئات. "داخلَ الصندوق" مثلاً. هو مصطلحٌ نستخدمهُ عندما نكونُ في موضعٍ محددٍ، مرتبط بالخصم. وفي ذلك الوضع، عندما تكون لدينا وضعيةٌ قتاليةٌ جيدة، مع الوقفةِ المناسبةِ، ووحدةِ الجسمِ من حيثُ البواباتُ التسع، وتوافقاتُ السماء- الأرض- الإنسان التي



تمثلها. فالشكلُ مثلثٌ. ووضعياتُ المرفقِ، واللكماتُ العموديةُ أيضاً ذاتُ شكلٍ مثلثي. ومعظمُ بنياتِ الهجومِ الأقوى تأتي من هذا الشكل.

تعتبرُ المثلثاتُ من أقوى الأشكالِ الهندسية في الطبيعةِ، ومن الأمثلةِ الأخرى "خارجَ الصندوق" هي حينَ تكونُ على الأرضِ محاولاً منعَ شخصٍ من الثباتِ فوقك. الشكلُ المناسبُ للجسمِ يجب أن يكونَ أكثرَ استدارةً مثل الكرةِ لا مسطحاً. ومعظمُ التقنيات الدفاعيةِ، تتخذُ الشكلَ المنحني لأنه يشتتُ الطاقةُ ويمتصها أفضل، وهو يغطي مساحةً أكبرَ من المكان.

هذا مثالٌ عن كيفيةِ تعليمِ ليسَ التقنيةَ فقط، بل أيضاً الشكلَ والنظريةَ وراءَ الشكل. وهذا يساعدُ الطلابَ على تحقيقِ فعاليةٍ أكبر وبسرعة، لأنهم يفهمونَ التقنيةَ، إضافةً إلى المبادئ التي تجعلها ناجحةً. يحصلونَ على سيك SIK التقنية، وينغ Ying الأشكال والآليات الضرورية، بالإضافة إلى يي Yi الفكرةَ وراءها.

المجالُ الثاني من الحكمةِ ينغ Ying هو البنية. لكلِّ تقنيةٍ بُنيتها الميكانيكيةُ المناسبة. ويمنحنا التراصفُ المناسبِ للعظامِ بُـنيةً قوية. يشبهُ الأمر أعمدةَ المبنى التي تدعمُ السقفَ، وتعطي الشكلَ المناسبَ للبناءِ نفسه. يمكنُ لأيِّ شخصٍ أن ينفذَ لكمةً أو ركلة. لكن ليسَ هناكَ كثيرونَ ممن يؤدونَ لكمةً فعالةً دونَ أذيةِ أنفسهم.

تخيل شخصاً يلكم بسرعته القصوى وأصابعه رخوةٌ ومعصمه مثني- ما النتيجة؟ ليسَ أن لكمتهُ لن تكونَ فعالةً فقط، بل أنه على الأرجح سيؤذي يده، أو معصمه وهذا مثالٌ عن البُـنيةِ السيئة. الأكثرُ فعاليةً من أن تعرف كثيراً من الحركات، هو أن تتعلمَ تقنياتٍ أقلَّ مع البنيةِ والتنفيذِ الصحيحَين. والأهمُّ بالنسبةِ للمبتدئ أن يفهمَ، ويتدربَ من البنياتِ الصحيحةِ، والآلياتِ قبل أن يشددَ على السرعةِ أو القوة.

يي Yi

إن المستوى التالي في توسيعِ إدراكِ الطالبِ، ضمنَ دوركَ كمدربٍ، هو أن توجهُ إلى الحكمةِ الثالثة يي Yi- المفاهيمِ والمبادئ والأفكارِ والنية. وفي تطبيقاتِ الفنونِ القتالية، تستندُ يي Yi إلى ذهنيةِ الشخصِ أو معرفته. وعليك أن تنقلَ المعرفةَ بطريقةٍ يحمل الطالبُ معها المفهومَ الصحيحَ، والفكرة أو النية وراء ما يفعله.

أداةُ الذهن، وعندما نشهدُ تعبيرَ الرياضيين العظماءَ عن الحركةِ المثالية، ندركُ أنها ليست آتيةً من التدريبِ المجهد فحسبُ، بل تأتي أيضاً من المعرفةِ التقنيةِ المناسبة، التي هي من صفاتِ الذهن. ويكشفُ سلوكُ الشخصِ ذهنيته، ويسمح برؤية بي آي.

وعلى الرغمِ من أن الجسمَ الفيزيائيَّ هو الجانبُ المرئي منّــا، إلا أنه مجردُ وسيطٍ مادي، المعبدُ الذي نعيشُ فيه حياتنا. ولا يمكن للجسمِ أن يعبّــرَ إلا عمّــا يوجههُ الذهنُ لفعله. لذا فالنتائجُ المثاليةُ تأتي من التدريبِ المثالي، ويأتي هذا بدورهِ من الفهمِ، ووضوح الذهن. القشرةُ الخارجيةُ للذهن، الواعي واللاواعي هي في النهايةِ ما يحركُ جسدَ الشخصِ ويدخلهُ في الفعل.

وعندما يُظهرُ مبتدئٌ في الفنونِ القتالية تقنياتٍ بعيدةً عن الإتقانِ فهذا طبيعي، فليست لديهِ الخبرةُ الكافية بعد، ولم يخضعْ جسدهُ لما يكفي من تكرارِ الحركةِ حتى يتقنها. لكن المهمَ هو أن هذا قد يظهرُ أيضاً افتقادهُ إلى المعرفةِ التقنية التي تمنحهُ التركيزَ الذهني.

معرفةُ السببِ في أداءِ الحركةِ بطريقةٍ معينةٍ يمنح الذهن تركيزاً مناسباً على الحركة.

يستطيعُ ممارسُ الفنونِ القتالية عند المستوى بي آي المفاهيم/ المبادئ، أن يرى المفاهيمَ التي يعبرُ عنها بفنّــهِ هذا. ولا يرى مجردَ ركلةٍ جيدة، بل يرى المتغايراتِ التي تحتاجُ منه توقيتاً مناسباً ومسافةً ووضعيةً وسرعة وقوة.

أحرصُ أن يدركَ طلابي المفهومَ ويحفظوهُ في أذهانهم. لأن فهمكَ لهدفكَ في أيِّ وضعٍ يعتبرُ من البداياتِ الجيدةِ للعمل على مستوى المفهوم، فلكي تعرفَ مثلاً أن إسقاطَ شخصٍ ما أرضاً يتطلب منك: (1) أن تنزلَ أسفلَ مركزِ ثقلهِ، أو أنْ تكونَ فوقه، و2) أن تغلقَ الفجوة. وبالعكس، لكي تمنعَ إسقاطَــكَ أرضاً، يمكنكَ التركيزُ على إبقاءِ مسافةٍ، وحماية مركزِ ثقلكَ. عندما تتعرضُ للدفعِ والجر في وضعياتِ المصارعة، فإن عليكَ التوالفَ مع ما يشعرُ به جسدكَ، بحيث تتفاعلُ بسهولةٍ وسرعة. ولا يمكن أن يحدثَ هذا وذهنك مشغولٌ بمثلِ "إذا فعلَ هذا، يمكنني عندها أن أواجه بـ..." حافظ بدلاً من هذا على المفاهيم/ المبادئ في ذهنك، وحافظْ على مركزِ ثقلكِ، وأوجدِ المسافةَ، وامتصَّ القوة وأعد توجيهها.

الترابط واللا ترابط

يسهلُ أن تسيءَ فهمَ ما تراهُ في الفنون القتالية، إلا إذا عرفتَ المفهومَ والنيةَ التي توجّـهُ كلَّ حركة. وبما أن هذهِ تنشأ عن الذهنِ، فإن عينَ المراقبِ الخارجيِّ غيرَ المدربةِ قد لا تراها. هناكَ مثلاً مفهومٌ من مستوىً أعلى، يسمى "اللّا ترابط"، حيث تتدربُ لتتمكنَ من تنفيذِ التقنيةِ دونَ أن يتأثرَ باقي الجسم، أو التنفسُ بهذا.

ربما تجدُ هذا غريباً في البداية، بما أنكَ كنتَ تتدربَ لتتوصلِ إلى صفةِ "وحدةَ الجسم"، للتوصلِ إلى آلياتٍ أفضل، وبنية وتنسيق.

لكن اللا ترابطَ مع ذلكَ ليسَ ضدَّ وحدةِ الجسم. بل إنه مبنيٌّ على تلك القدرةِ السابقةِ ويتجاوزها. وهذه تمثلُ نوعينِ مختلفين من توليدِ القوة: الترابط واللا ترابط.

حين تكون مبتدئاً، فإن جسمكَ غير مترابطٍ، والوحدةُ غائبةٌ عنه، لذا تستخدمُ عضلاتك بطريقةٍ مشدودة. ومع تحسُّـنِ مهارتك تتعلمُ الاسترخاءَ، واستخدامَ الطاقةِ المناسبة، واستخدامَ البنيةِ بأكملها، ووحدةَ الجسمِ للتغلبِ على شخصٍ أكبرَ منكَ حجماً. ويتعلم جسمكَ مع التدريبِ أن الترابطَ منهجٌ عمليٌّ أكثرَ وفعال. ومع الترابطِ تعتمدُ كميةُ القوةِ التي تولدها على مدى إجادتك لاستخدامِ كاملِ جسمكَ معاً. وعندما تتمكنُ من توليدِ تقنيةٍ ما باستخدام آلياتِ جسمك كلها، وبُـنيتكَ متسقةٌ بشكلٍ صحيح، فأنت في مستوى متقدمٍ وأنت فعال. لكن ماذا بعد هذا؟ الكفاءة القصوى.

الكفاءة القصوى

أخذَ الشاولين الفعاليةَ إلى الخطوةِ التالية: الكفاءة القصوى. حيث لا يمكنُ إضافةُ أيِّ شيءٍ، أو حذفهُ إلا بخسارةٍ في الكفاءة.

ليسَ من الكفاءةِ أن تستخدمَ جسمكَ كلَّـهُ في كل حركة. تحتاجُ مساحةً للتسارعِ، وكتلةً أعظمَ من كتلةِ الخصم، ويمكنكَ أن ترى السببَ في أن من يتدربونَ بهذه الطريقةِ، يرغبونَ ببناءِ كتلةٍ عضليةٍ أضخم، لتوليدِ مزيدٍ من القوة. ما يزالُ تركيزهم على كونهم "أسرعَ، وأقوى". ماذا لو تعرضتَ لهجومٍ وأنت جالس؟ هل ستتمكنُ من توليدِ قوةٍ

كبيرةٍ في لكمتكَ، وأنت جالس. هل ستملك القوةَ في يديكَ، حين تخسرُ مساندةَ ساقيك؟ هل ستبقى لديكَ القوةُ لتركلَ إذا لم تكن لديكَ مسافة كافية؟

يمكنكَ مع اللا ترابط أن تولدَ القوةَ من أيَّـةِ وضعية. ويمكنكَ أن تحررَ هذه القوةَ تماماً، يمكنُ للأشخاصِ الضخامِ أن يولدوا القوة، لكنَّ توترَ العضلاتِ يمنعُ الحركةَ الأماميةَ، ونقلَ هذه القوةِ إلى الهدف. يبقى معظمُ تلك الطاقةِ في الجسم، ولا يتمُ نقلهُ أثناء الاصطدام. يطلقُ اللا ترابطُ من جهةٍ أخرى 100% من القوةِ في اتجاهِ الهدف، ويسمحُ لك بالامتصاصِ دون اصطدام، ولا يتطلبُ كتلة جسديةً كبيرةً، أو مسافةً لتوليدِ القوة. ومهما حدثَ لا يتأثرُ باقي جسمكَ أو ذهنك. يخلقُ هذا حالاتٍ ذهنيةً وفيزيائيةً من القدرةِ على التدفقِ مع الواقعِ المتغيرِ بسرعةٍ في النزالات بالأيدي.

لِي LEi

إن القوانين التي نعرفها جيداً نحن ممارسي الفنونِ القتاليةِ، هي قوانينُ الفيزياء. الجاذبيةُ، ومساراتُ القذف، والأبعادُ الفيزيائية، وبنية الجسمِ الإنساني، وكيف يتحركُ في المكان، والمفاصلُ وكيف هي مجمعةٌ معاً، والرافعات. وينتهي كلُّ هذا إلى زمانٍ ومكانٍ وطاقة.

ويتطلبُ تحقيقُ أيِّ مستوى من الكفاءةِ في القتالِ، أن يدركَ المقاتلُ الموضعَ (الزمان)، وآلياتَ الجسمِ وبنياته (المكان)، والكفاءةَ في استخدامِ الطاقة.

فات FAAT

تعلمتُ خلالَ سنواتٍ طويلةٍ من عملي على تطويرِ قدراتِ الشبابِ ليبرعوا في الفنونِ القتالية، وأؤمنُ بعمقٍ أن النموذجَ المحضرَ مسبقاً، أو التدريباتِ الموحدة، مفيدةٌ في الطورِ الأساسي، لكنها في حدِّ ذاتها ووحدها، لا تقودُ إلى تطبيقِ المهارة بعفويةٍ وحيوية. الدرسُ هنا إذاً في ضوءِ الحكمِ الستِّ، هو أن فات FAAT المنهج (وهو في هذه الحالةِ منهجُ التدريب)، يجب أن يعكسَ الهدفَ، والذي هو بالنسبةِ لكلِ طالبٍ، أن يصلَ إلى التكاملِ بين مهاراته في الفنونِ القتالية، وأن يملكَ مهارتهُ وتصبحَ متتميةً إليه، بحيث يستجيبُ بسرعةٍ وبالشكلِ المناسبِ وبأمانٍ، عندما يخترقُ تهديدٌ ما محيطَ الجسم.

إنَّ مناهجَ التدريبِ هي بمثابةُ وسيلةِ النقلِ التي تحملُ الطالبَ، لتعبُــرَ به إلى مستوىً آخرَ من التبصرِ والإدراكِ في الفنون القتالية، وبالطبعِ يجبُ على فات FAAT، أو المنهج أن تعكسَ ذلكَ الواقعَ – المصيرَ الذي يرغبهُ الطالبُ، والغايةَ التي يرغبُ الطالبُ في تحقيقها، أو المكانَ الذي يودُّ الوصولَ إليه.

ربما يكونُ لديكَ طالبٌ لامعٌ، يدركُ قوانينَ الزمانِ والمكانِ والطاقةِ بسهولة، لكن إذا كان منهجُ تدريبكَ لا يعكسُ الحياةَ في الزمان الحقيقي والمكانِ والطاقة، فإن هذا المنهجَ نفسهُ سيعيقُ الطالبَ عن تحقيقِ تجربةِ الواقع. وربما يفعلُ العكسَ في الحقيقةِ، بخلقِ مزيدٍ من الوهم! وربما يكـــوِّن الطالبُ هيئةً مثاليةً، لكنه غير قادرٍ على تنفيذها في الحالاتِ الحقيقيةِ، أو الحالاتِ التي لم يتدرب عليها.

الحيوية، الخفَّـة، روح اللعب

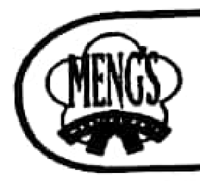
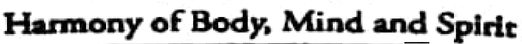
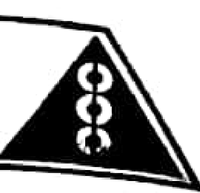
قد أبدأُ درساً أقدمُ فيه نموذجاً ثابتاً، لكني أقدمُ فيما بعد تمريناً حيثُ لا يُـسمحُ بتغييرِ مقاييسِ الزمان والمكان والطاقة. ويسمحُ منهجُ التدريبِ هذا للاوعي بالتقاطِ الحيويةِ بدلاً من النماذجِ الثابتة. ونستخدمُ مناهجَ حيَّةً لتطويرِ مهاراتِ القتال، وبحيث يصبحُ التدريبُ، أشبهَ بلعبِ أشبالِ الأسد. والموقفُ الذهني الذي سترغبُ في ترسيخه لدى طلابكَ هو اللعبُ المسترخي، واليقظُ في الوقتِ نفسه. يسمحُ هذا للجسمِ، بتحقيقِ كميةِ التكرارِ التي تحتاجها الحركةُ لتغدوَ استجابةً طبيعية.

يفيدُ ثالوث الزمانِ والمكان والطاقةِ الحيُّ في تطويرِ ذكاءِ الجسد، ومع مناهجِ التدريبِ التي تعكسُ حيويةَ الزمان والمكان والطاقة، يعملُ ذكاءُ الجسمِ، على توجيهِ عمليةِ التعلمِ بدلاً من الذهنِ الواعي. وما إن يترسخ التعلمُ في ذكاءِ الجسمِ، حتى تنبثقَ المهارةُ أسرعَ، وتستجيبَ المنعكساتُ أسرع، ويصبحُ الطالبُ كذلك مقاتلاً أفضل.

سيوت SEUT

أريدُ من طلابي كمدربٍ لهم أن يستخدموا ذكاءَهم الخاصَّ، وهم يتدربون كمحاربي شاولين ليقوموا بما هو أكثرُ من اتباعِ الأوامر، يتعلمُ الطلابُ أن يظهروا الاحترامَ بالطبع، لكنهم أحرارٌ في اختبارِ ما أعلمهم إياهُ من خلالِ تجاربهم الخاصة.



الحكم الست
السبب والنتيجة

فيزياني التغيرات على المستوى الفيزياني:	سيك SIK الأدوات والتقنيات	الظروف والشروط الخارجية والنتائج
تحدث التغيرات في الشروط والظروف ولكن ليس في الجذور أو الأسباب	يينغ الهيئات والأشكال	
الذهني التغيرات على المستوى الذهني	يي Yi (المفاهيم والمعاني والفهم)	الجذور والأسباب
ستعمل على توليد واقع جديد	لي LEi المبادئ والقوانين والطاقة	
الروحاني التغيرات على المستوى الروحاني	فات FAAT الواقع والمنهج	الطبيعة الحقيقية والقدرات الكامنة
	سيوت SEUT التعبير وحب الظهور والمهارة	

السببُ والنتيجة – سيك SIK ويينغ Ying يمثلان البعدَ الفيزيائي، والتغييرُ في هذا المستوى، لا يغيرُ إلا الشروطَ والظروفَ، وليسَ الأسبابَ الجذرية. ومن أجلِ الوصولِ إلى تغييرٍ دائم، عليك أن تتجاوزَ الفيزيائي – لكن هذا صعبٌ مع ذلكَ لأنَ حواسنا الفيزيائيةَ، تميلُ إلى أن تعطينا الانطباعَ بأنَّ ما تتلقاهُ حواسنا هو الواقع.

يمثلُ المستوى الأوسط يي Yi وليي LEi السببَ أو المنشأَ الأصلي. التغييرُ في هذا المستوى، يجعلكَ تولدُ واقعاً جديداً، ويمنحكَ القدرةَ على التناغمِ مع الواقع. وعند مستوى القاع -فات FAAT وسيوت SEEUT- تمثل البعدَ الروحاني، حيث تكمنُ الطبيعةُ الحقيقيةُ والقدراتُ الكامنة. والتغييرُ في هذا المستوى سيعيدُ نقلكَ إلى الطبيعةِ الأصليةِ، المقدسة.



الفصل الثالث

الخلق والتطور

ين YIN ويانغ YANG الحكم الستُّ

الخلقُ والتطور

يتضمنُ تطبيقُ الحكمِ الستِّ، تطويرَ أبعادِ كينونتك كلها. وأنت تتطورُ كشخصٍ من سيك SIK إلى سيوت SEUT، وتخلقُ من سيوت SEUT إلى سيك SIK. يعني تطورك كبشريٍّ، أن تميزَ المستوى الذي تشتغلُ منه حالياً وتختارَ الانتقالَ إلى المستوى التالي. قد تفيدكَ المعلوماتُ الجديدةُ مثلاً في إدراكِ أن أفكاركَ المتعلقةَ بالناسِ، والتي اقتنعتَ بها سابقاً تعملُ على تقييدكَ. فتبدأ بالنظرِ إلى ما تحتَ السطحِ، لتفهمَ المزيدَ من الحقيقةِ عن الناس. يجعلكَ هذا الإدراكُ في حدِّ ذاته، أكثرَ مراعاةٍ تجاهَ الآخرين، وأكثرَ ملاحظةً، وهذا تغيُّـرٌ جوهريٌّ من سيك SIK إلى يي Yi. ومع تطورِ الوعيِ، والمرورِ عبر مستويات سيك SIK يينغ Ying يي Yi ليي LEi فات FAAT سيوت SEUT بهذا الترتيب، وبحيث يُبنى كلٌّ منها على سابقه ويؤدي إلى التالي، فإنكَ تعملُ أيضاً، على شحذِ مهاراتكَ الذهنية، وتحسينِ مهاراتك الشخصية، والتغلبِ على مشاعركَ السلبية، وتتعلمُ كيف تصنعُ حياتكَ الخاصة.

وبينما أن تخلقُ من سيوت SEUT فات FAAT ليي LEi يي Yi يينغ Ying سيك SIK بالترتيب العكسي، فإنك توحِّـد بين مكوناتِ ما تصنعُـهُ في مستوياتِ الواقعِ الأدقِّ، التي هيَ الفكرةُ والنيةُ، لتتحولَ إلى واقعٍ فيزيائيٍ أكثرَ كثافةً وتماسكاً.

استخدام طاقتك الخلاقة في تحسين حياتك

إنَّ من تصبحهُ كشخصٍ أثناءَ مروركَ بهذه المراحلِ، هو نتيجةٌ لعملِ القانون. ويقول القانونُ أن عاداتكَ اللاوعيةَ، هي التي تصنعُ واقعَ اللحظة. كيف تبدو (سيك (SIK)، وكيف تتصرفُ (يينغ Ying) بماذا تفكرُ (يي Yi). وهذهِ كلها مع الوقتِ تصبحُ قوانين (ليي LEi) التي تحددُ من تصبحهُ، وهذا بدورهِ يشكِّـلُ من تعتقدهُ ذاتكَ. تعملُ عاداتكَ في التفكيرِ، والفعلِ والحركةِ في النهاية على صنعِ الـ "أنت". وبقدرِ درجةِ ثباتكَ في عاداتكَ، وإلى الدرجةِ نفسها، يبدو التغييرُ مستحيلاً بالنسبةِ لك.

وهذه نقطةٌ من المهمِ جداً أن نفهمها. إذ تؤدي الطريقةُ التي اعتدتَ التفكيرَ فيها، إلى صنعِ واقعِ اللحظةِ التي تختبرها، وتعتبرُ الأفكارُ والمشاعرُ والأفعالُ، ثلاثةَ طرقٍ للكينونةِ،



خاضعةً للعادة، وهذه تصبح أنت، لكن حتى الواقعُ لا يعدو كونه "واقعَ اللحظة"، لأنَّ العاداتِ أيضاً تتغير. فكيف تُحدِثُ التغييرَ في نفسكَ وفي عاداتكَ وفي حياتك؟

ميِّز أولاً أن الذاتَ الناتجةَ عن العاداتِ، والأفكار والمشاعر والأفعالَ هي ذاتكَ الدائمةُ الزائفة. وقد عملتَ أنتَ شيئاً فشيئاً على دمجِ، وتجميدِ، وتثبيتِ عاداتِ "من أنت"، لتتحولَ إلى شيءٍ لا يتغيرُ، من خلالِ رفضكَ لأيِّ شيءٍ مختلف. ورغم ذلكَ فإنَّ هذه الذاتَ الدائمةَ الزائفةَ، التي كوَّنتها، ما هي إلا عاداتٌ تشكلتْ من ذهنكَ، ومن الإيغو الزائفِ. أما حقيقةُ الأمرِ فهي أنها واقعُ اللحظةِ. ويمكنكَ تغييرها إذا أردتَ، يمكنكَ الاحتفاظُ بما تحب منها، وتغييرُ الباقي مقيَّداً بالقانونِ الذي هو عاداتك.

فكيف تبدأ؟

غيِّر عاداتك.

* التصرفاتُ المتكررةُ هي عادات- غيِّرها. اخترِ التركيزَ على التصرفات الإيجابية فقط.

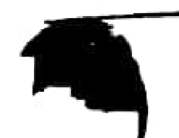
* المشاعرُ التي تتفاعلُ بحيث يمكنُ التنبؤ بها، وكأنها أزرارٌ يتم ضغطها للتشغيلِ هي عادات – غيِّرها.

تحقَّق ماهي المعتقداتُ التي تجعلُ مشاعركَ عُرضةً للتلاعبِ بها، من قبل قوىً خارجية.

* الأفعالُ غير البناءةُ، أو العاداتُ التي تقومُ بها دون تفكير- غيِّرها.

ومارسْ بدلاً منها، أفعالاً تقوي الأهدافَ التي ترغبُ في تحقيقها، حتى تصبحَ هذه عاداتك الإيجابية.

ربما يكونُ في حياتكَ ما يصعبُ تغييرهُ، مثل عادةٍ راسخةٍ، أو دافعٍ قسريٍ أو إدمان. حتى في هذه الحالةِ، فالعمليةُ هي ذاتها. هناك أربعةُ مساراتٍ يمكن للتغييرِ أنْ يدخلَ من خلالها: الجسمُ الفيزيائي، الذهن، المشاعر، الروح. ويمكنُ لأيٍّ من هذه أن يكونَ البوابةَ لدخولِ الطاقةِ الإيجابية وإحداثِ التغيير. وبعد هذا وعبرَ هذه المسارات نفسها، هناكَ طريقتانِ لكي يقعَ التغيير: التدريجُ والفجأة.



التغير التدريجي

الطريقةُ الأولى هي اتباعُ خطةٍ، أو برنامجٍ مخططٍ له، مع الدعمِ حيث يمكنكَ التحققُ من التقدمِ الذي تحرزه، وتَلَقِّــي التوجيهِ خطوةً بخطوة. التسجيلُ في جامعةٍ، أو في برنامجِ تدريبٍ جديد، أو اتباعُ منهاج تعليمي، أو خطةٍ اتبعها آخرون قبلكَ، يمكن لهذا أن يكونَ مثالاً عن هذهِ المقاربة، أو يمكنكَ استخدامُ الدليلِ التالي:

دليل متطلبات التغيير

1- وضوح الهدف (تركيز).

2- الالتزام (عاطفي).

3- التركيز الواعي (ذهني).

4- الثقة بالنفس (الحديث مع الذات).

5- التغيير (عادات ومعتقدات).

التغيير المفاجئ

التغيرُ في الحالةِ الصحية، أو الوضعِ الحياتي، التحولُ الديني، أو سماعُ شيءٍ يكشفُ لك حقيقةً ما، تغيِّـرُ من فهمكَ. يجبُ أن يكون الأمرُ مثيراً كفايةً، حتى يحدثَ تأثيراً عميقاً في داخلك. ليسَ مجردَ أن تتنحى جانباً مثلاً، وتحملَ الطاقةَ نفسها داخلَ نفسك، إلى الحالةِ الجديدة. تمنحكَ التجربةُ المفاجئةُ، أو الإدراك، أو الأزمة، لمحةً عن حقيقةِ الواقعِ، حيث كلُّ شيءٍ متغير، وليسَ ثابتاً. وكل الاحتمالاتِ قائمة.

عملية التخلُّق

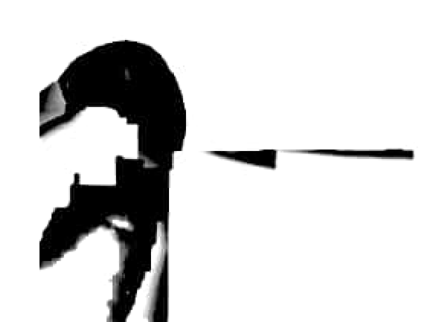
عملية التخلُّق من سيوت SEUT إلى سيك SIK

تَصِفُ الحكم الستُّ طرقَ عملِ الأشياء، بما فيها "الفنون القتالية" والحياةُ والكونُ وكلُّ شيء. ويساعِدُ فهمُ كيفية عملِ الأشياءِ، في فعلكَ الهادفِ إلى التغيير. هل تتمكنُ من التأثيرِ على ظروفِ حياتك، فتختبرُ الأقلَّ مما لا تريدهُ، والأكثرَ مما تريدُهُ فعلاً؟

تمنحكَ الحكمُ الستُّ المنهجَ، لكي تحققَ الفعاليةَ في صناعتكَ للحياةِ التي تريدها.

وتتطورُ في عمليةِ التعلم من خلالِ الحكم الستُّ بالترتيب من سيك SIK ثم يينغ Ying و يي Yi وليي LEi وفات FAAT وسيوت SEUT. وكل منها تستندُ إلى التي قبلها. قد يخضعُ شخصٌ ما مثلاً إلى جراحةٍ تجميليةٍ، لتحسينِ مظهره، ليكتشفَ بعد أشهرٍ أن الثقةَ بالنفسِ، والسعادةَ لا تزالانِ مفقودتينِ من حياته. وأنه لتحقيقِ الثقةِ بالنفسِ والسعادة، يجب على هذا الشخصِ أن يتعمقَ إلى ما وراءَ المظهرِ أو سيك SIK، سعياً إلى إحداثِ تغييرٍ فعليٍّ في كيفيةِ عيشهِ لحياتهِ (يينغ Ying)، وكيف يفكرُ (يي Yi)، وعليه كذلك تغييرُ أفعالهِ وتفكيرهِ. سيحققَ نموّاً حقيقياً في اتجاهِ الثقةِ بالنفسِ والسعادةِ، من خلال اكتشافِ أن على المرءِ المُضيَّ إلى ما وراءِ مظاهرِ الأشياءِ حتى ينمو. هذا مثالٌ عن عمليةِ التطور، من خلال مقاربة ين Yin (تشير ين Yin إلى الناعم، والمنفعل، إلخ). تُـشاهدُ هذه العمليةُ في الطبيعةِ، حيث يؤثرُ المحيطُ الخارجيُ على الأشكالِ التي تتخذها الحياة. المحفِّـزُ الخارجي، يمكنك أن ترى سيك SIK (الهيئة) ويينغ Ying (الآليات) تتغيران وتتعدلان وتتنمذجانِ، بفعلِ التحفيزِ من المحيطِ الخارجي. ومع مرورِ الوقتِ تسمحُ هذه العمليةُ، بتطورِ استجاباتٍ أكثر تعقيداً لمحفزات العالمِ الخارجي، الذي يتطورُ أكثرَ ويزداد ذكاءً. تؤدي هذه العمليةُ في النهايةِ إلى الدفعِ بالحياةِ، من مُـثُلِ مخلوقاتٍ تعملُ من خلالِ الغرائزِ والمشاعر والحواس، إلى حياةٍ تمثلها مخلوقاتٌ تعملُ من المنطق والتفكير وامتلاكِ القدرةِ على الخلق.

إن عمليةَ الخلقِ تلك التي هيَ مقاربة يانغ Yang (تشيرُ إلى الصلبِ، الفعّـال، إلخ)، تتكشفُ في الاتجاهِ المعاكس: سيوت SEUT، فات FAAT، ليي LEi، يي Yi، يينغ Ying، سيك SIK. وتتجسد كل حكمةٍ عند مستوى آخرَ، من واقعِ الشيءِ أو الهدفِ الذي هو أن تبقى ضمنَ عمليةِ الخلق.



مراحل عملية الخلق سيوت SEUT إلى فات FAAT

نبدأ مع سيوت SEUT، لأنه إنْ وجدتْ أسرارٌ، فإن السرَّ النهائيَّ هو أن كلَّ ما تحتاجُهُ كائنٌ فيكَ أساساً. هناكَ كونٌ حيّ داخلَ كل فردٍ منّا. ومن أجلِ الانخراطِ في عمليةِ الخلقِ، عليك أن تدركَ أنكَ شخصٌ أصيل. ولابد لكَ من أن تكونَ حاضراً تماماً في داخلك. فإذا لم تكنْ حاضراً، فلستَ في مكانٍ تُحرِّكُ منه أيَّ شيء. سيكونُ الأمر وكأنكَ تحاولُ أن تدفعَ غرضاً ما، بينما أنتَ لا تصلُ إليه. ولكي تتموضعَ بحيثُ تكونُ فعالاً، وراسخاً في نفسك، لابد من كونك إنساناً متماسكاً، وإلا فلن يكونَ لكَ مركزٌ تستخدمُ منه قوتكَ الخلّاقة. تأتي العمليةُ من داخلك، وليسَ من الخارج. والقوةُ لكي تكونَ نفسكَ، تأتي من تولّـيكَ المسؤوليةَ عن ثالوثكَ الداخلي: التفكير، المشاعر، النية. إن واقعَ الخلقِ هو حقيقةُ أنكَ لا تحصلُ على ما تريدُ، بل تحصل على ما أنت. والمتطلّـبُ الأولي للخلقِ الفعالِ، هو الارتياحُ والانسيابُ مع "من أنت" فمن أنت؟

أنت الصانعُ، الذي تيقّـظَ إلى حقيقةِ قدرتهِ على أن يصنع. كنْ شخصاً أصيلاً، وصادقاً في قلبك. شخصاً يمكنه أن يبدأ بخلقِ أمورٍ إيجابيةٍ لها هذهِ الصفات. واعلمْ أن عمليةَ الخلقِ لا تزال تحدث، سواء في الوعي أو اللاوعي، هي تستمر طوال حياتك كلها. وما لم تتولَّ زمامَ السيطرة عليها، فإنها ستسير على غير ما تريد. فإما أن تخلق بطريقة إيجابية، ومن موقع القوة والتمركز في كينونتك، أو من الانكسـار.

هناكَ أشخاصٌ بارعونَ جداً في خلقِ الأمورِ السلبيةِ، فالمصابونَ بجنونِ العظمةِ مثلاً – رغمَ عدمِ أصالتهم- إلا أنهم أشخاصٌ فاعلونَ جداً. وبنتيجةِ الكثافةِ التي يجمعونَ فيها الفعلَ مع الحركةِ، ومعها حافزهم، والشعورُ غير المتزنُ والفارغُ في أرواحهم، يحاولونَ أن يملؤوا هذا الفراغَ بالطاقةِ المستمدةِ من القوةِ، والسيطرةِ التي يمارسونها على الآخرين.

تركزُ سيوت SEUT على مساركَ الخاصِّ بك، وعلى إيجادِ ما تتميزُ به أنتَ وحدك، لتقدمَـهُ إلى العالم. هناك أشياءُ تريدها ولا يريدها شخصٌ آخرُ، بالطريقةِ نفسها تماماً. وهناك مهمةٌ عليكَ إنجازها، وهي مهمتكَ وحدكَ، وعليك إنجازها خلالَ حياتك. يكمنُ جمالُ الإنسانيةِ في ذلك الغموضِ، والفردانيةِ، وفي ذاتيّـةِ تجاربنا الفردية. نختلفُ مثلاً



في اختبارنا لمذاقِ التفاحة. يمكننا الحديثُ عنه، لكننا لنْ نعرفَ مطلقاً ما إذا كانتْ تجربتكَ مطابقةً لتجربتي.

قبلَ عملية الصناعة تلك، وقبل أن يتحركَ ذهنك ليشكّـلِ النية، وقبلَ أن ترتفعَ مشاعركَ، خلفَ تلكَ النية وتضيفَ إليها القوة، وقبل أن يتحركَ جسدك ليفعل ويقولَ ماهي الأمورُ المطلوبة، ولكي تحققَ تلك النية، عليك أن تعرفَ ذاتكَ أولاً. ثمَّـن من أنت. أما خطوتُـكَ التاليةُ بعد أن تعرفَ ذاتَـكَ، فهي أن تكونَ هذه الذات. يضعك هذا على الطريقِ نحو تحقيقِ قدراتكَ الكامنةِ. وبعد أن تصبحَ ذاتكَ، فإنك في النهايةِ ستخسرها. ويشيرُ خـُسرانِ الذاتِ إلى ذلكَ المعنى الشخصيِّ للذاتِ، الذي يُشاهَد ويُسمَعُ ويُستشعر به كجزءٍ من الكلِّ الأكبر، ويبدأ إيغوك-الشخصيُّ الصغيرُ بالتلاشي.

كنْ أصيلاً، واعرفِ الأشياءَ لماهيتها، ولا تقسمِ الحياةَ إلى خيرٍ وشر. افعلْ ولا تَـسـِمْ. وحافظ مهما حدثَ، على موقفك: أعرفُ أني قادرٌ على معالجةِ هذا. أنت متجذرٌ في واقعِ اللحظة، وأنت قادرٌ أيضاً على التعبيرِ عن الخيرِ كله، والشرّ. ولهذا السببِ فمن المهمِ أن تفهمَ العمليةَ الفاعلةَ هنا، بحيثُ تبدأ القيامَ بها واعياً، ثم يمكنكَ مع هذهِ المعرفةِ، أن تتولى مسؤوليةَ قوتك الخاصةِ لتحسينِ حياتك. هذا أوانُ تجسيدِ مُثُلِك العليا، فلتستحضر إذاً من الظروفِ والأحداثِ والأشياءِ إلى حياتكَ، ما هو جديرٌ بك.

كيف تبدأُ بصنعِ ما تريده؟ ابدأ بأنْ تكونَ شخصاً أصيلاً، وصادقاً. وخلّـص حياتكَ، من الأشياءِ والأفكارِ والسلوك والمواقف التي لا تتماشى مع ماهيتكَ الحقيقية. وماذا إن لم تكنْ قد وصلتَ إلى هناكَ بعدُ؟ تقول "كيف أستطيعُ أن أكونَ حقيقياً الآن، في حينِ أن حياتي ليست كما أريدها، وأنا لم أصلْ إلى ما أريدُ أن أكونه؟". وإليكَ نصيحةً: إنَّ من تريدُ أن تكونه، هو من أنتَ فعلاً!

أبقِ في ذهنك مع انتقالكَ من سيوت SEUT إلى فات FAAT، أنكَ كائنٌ روحانيٌّ يخوضُ تجربةً إنسانية، ولديكَ قدراتٌ كامنة لا نهائية، وطبيعتكَ هي طبيعةُ الخالق. في الخلاصةِ، نحن صانعو أنفسنا، وحيواتنا. ومن منظورِ سيوت SEUT لابد للفردِ من الإدراكِ الكاملِ، ومعرفةِ أنه يملكُ المستوياتِ الخمسَ من القدرةِ على صنعِ واقعه: فات FAAT، ليي LEI، يي Yi، يينغ Ying، سيك SIK.



مراحل عملية الخلق من فات FAAT إلى لي LEi

ضمنَ عمليةِ الخلق، ومن أجلِ وضعِ لي LEi "القانون"، قيدَ الفعلِ في تحقيقِ هدفكَ، لابد وأن تكونَ فات FAAT صحيحةً. وهي الواقعُ المطلقُ الذي هو الطاقة. ويجب أن تكونَ فات FAAT "المنهج"، متوافقةً مع لي LEi. أي يجبُ أن يتماشى المنهجُ مع القانون.

وعند الانتقالِ من فات FAAT، إلى لي LEi، تقومُ بتحويلِ الطاقةِ إلى شيءٍ متماسكٍ ملموسٍ كالمادة. فالمادةُ تأخذُ أشكالاً كثيرة: الصوت، الضوء، القوة الفيزيائية، النية الذهنية، قوة المشاعر، وغيرها. وحواسنا الفيزيائية أشبهُ بالآلة القادرة على تفسير طاقاتٍ مختلفةٍ ونقلها، محوِّلةً إياها إلى شيءٍ يمكنُ لذهننا الواعي أنْ يفهمه. تلتقطُ العينُ مثلاً أطوالَ موجاتِ الضوءِ التي يتم تحويلها فيما بعدُ إلى صورٍ يراها الذهن، ليستخدمها في غاياتٍ عدة. هذا هو القانونُ الكونيُّ لعالمنا الفيزيائي. لكن أبقِ في ذهنك، أنه من فات FAAT إلى لي LEi، هناك حسٌّ أعلى، وغالباً ما يسمى الحاسةَ السادسةَ، القادرةَ على تفسيرِ طاقاتٍ أوسعَ مما يمكنُ للحواسِ الخمسِ أن تراه أو تشمه أو تتذوقه أو تلمسه.

وخلال الانتقالِ من غير الملموسِ إلى الملموسِ، يدخلُ تأثيرُ القوانينِ الكونية لي LEi، أيضاً قيدَ الفعلِ على الأبعادِ الثلاثةِ للمكان وبُـعدِ الزمان. هناك الكثيرُ من القوانينِ الكونيةِ التي يتم تعليمها من خلالِ صيغٍ متنوعةٍ والتي تؤخذُ عادةً على أنها شاذةٌ أو معرفةٌ مخفيةٌ، لكنها مجرد قوانين ما زال عليك اكتشافها بنفسك. وهي عند اكتشافها وتطبيقها تولد نتائج ثابتةً يمكن التنبؤ بها مثل الجاذبية. وهذا يجعل التحقق منها علمياً أمراً سهلاً. راقبِ الأبعادَ الثلاثةَ للمكان، والزمانِ هل هوَ كلُّ ما تريدهُ أن يكون؟ إن لم يكنْ هذا، فهناك شيءٌ خطأٌ في شقِّ الطاقة. قمْ بتعديلِ طاقتك، وسيتغيرُ الناتجُ عن تلكَ الطاقة.

تعتبرُ ممارستكَ للفنون القتالية، أداةً مفيدةً وموثوقةً، للعودةِ دائماً بمستوى طاقتكَ إلى المستوى المثالي، بحيث تبثُّ المشاعرَ الإيجابيةَ، والرضا والحيوية. يعمل هذا "الإرسال" للطاقةِ الإيجابيةِ، والمشاعرِ على جذبِ المزيدِ من الظروفِ والأشياءِ إليك. وهو بدورهِ يخلقُ مزيداً من الأسبابِ، لكي تشعرَ بتلكَ الحالةِ الإيجابية، وهي ترفعُ مستوى الطاقةِ لدى جميعِ المحيطين بك!



مراحل الخلق من ليي LEi إلى يي Yi

هل تحملُ الفكرةَ الصحيحةَ في أثناء سعيكَ إلى ما تريدُ ، أم أنها تتناقضُ مع الواقع؟ يجب أن تعكسَ يي Yi الفكرةَ أو النيةَ الخاصة بك ، والمستندةَ إلى ليي LEi القانونِ الكوني . إذا كنتَ تعملُ منطلقاً من منظورٍ مشوهٍ عن الواقع ، أو فكرةٍ مغلوطة ، فلن تكون عمليةُ الصناعةِ إيجابيةً ولا ناجحةً . كيف تعرفُ أنك تملكُ الذهنيةَ أو الفكرةَ الصحيحة؟ يمكنكَ التحققُ من يي Yi الخاصةِ بك من خلال ليي LEi الكونية . هل تتناغمُ ذهنيتكَ مع الزمانِ والمكان والطاقة ، ومع قوانينِ الطبيعة؟

إن يي Yi الوعيَ البشري أو الذكاءَ البشري ، هو البذرةُ التي تبدأ منها عمليةُ الخلق . وفي الخلاصةِ فإنَّ كل ما يمكنُ للذهنِ الواعي أن يفكرِ فيه ، هو أمرٌ ممكن . يقدمُ الكونُ مسبقاً القوانينَ والصيغَ لكلِّ نتيجة ، وإنجازٍ ، وهدف لتحقيقِ أية نتيجة . وبمعرفة هذا يصبحُ التحدي أمامكَ أن تكتشفَ الصيغةَ الصحيحةَ لتحقيقِ هدفك . المشكلةُ هي أنه في حين يمكنُ للذهنِ البشري أن يصنعَ أيةَ نتيجةٍ محتملة ، إلا أن الجسمَ البشريَّ ليسَ قادراً دائماً على متابعةِ ما يعرفهُ الذهن . قد ترغبُ مثلاً بأن تصبحَ مليونيراً خلالَ مدةِ 12 شهراً وهو أمرٌ حققهُ كثيرون . لكن رغبتك هي تحقيقُ هذا من خلال بذلِ جهدٍ إضافي من جانبك ، مما يجعلكَ تتمنى وهماً . يزرعُ الذهن البذورَ ، لكن على الجسمِ أن يرعاها ليرى الثمارَ من خلال الفعل (من يي Yi إلى يينغ Ying)

انظر في داخلك- الأهداف وقانون الكون

فكر فيما يلي : هل هناك هدفٌ لم تتمكنْ من تحقيقهِ ، على الرغمِ من بذلكَ لأقصى جهودك؟ أو مشكلةٌ لم تحلها بعد؟ ماهو الشيءُ في هذه الحالةِ أو في جهدكَ لحلِّ المشكلة ، الذي لم يكن متوافقاً مع القانون الكوني؟

مراحل عملية الخلق من يي Yi إلى يينغ Ying

من يي Yi الفكرةِ الصحيحة ، أو النية ، والمبدأ تنشأ يينغ Ying الهيئات والآليات . وبالطبعِ فإن الهيئاتِ التي يتخذها ما تصنَعُـهُ ، والآلياتُ التي تضعها لتدعمَ وجودهُ

ستكونُ مناسبةً للفكرةِ التي تستحضرها إلى الوجود . تتدفقُ القدرة على الخلقِ من يي Yi إلى يينغ Ying ، ويفترضُ أن تكونَ يي Yi واضحةً ومركزةً ودقيقة . ويجب أن يكونَ سؤال "لماذا" المتعلقُ بهدفكَ واضحاً ، قبل أن تتمكنَ من التركيزِ على كيفيةِ قيامكَ بما تقوم به . وحين يتعلقُ الأمر بسؤالِ "كيف" فهناكَ في الواقع أمرانِ لازمان : أولاً هناكَ دورةٌ زمنية ، إذ يستغرقُ تجسُّدُ هدفك وقتاً . ولا بدَّ ثانياً من دورةٍ للطاقة . فعليكَ أن تبذلَ الجهدَ اللازمَ لجعلِ هدفك يتجسد . تعني كلمةُ كونغ فو المهارةَ والقدرةَ على التطورِ من خلالِ الجهدِ المبذولِ ضمنَ مدةٍ زمنية . الجهدُ المبذولُ هو دورةُ الطاقة ، والمدة الزمنية هي الدورة الزمنية .

انظر في داخلك - الكفاءة القصوى

فكر فيما يلي : ما هي الآلياتُ التي تعملُ في حياتكَ الراهنة؟ هل تعكسُ الكفاءةَ القصوى؟ هل تعود بمرجعيتها إلى مفاهيمكَ الأصليةِ ، أو أفكارك؟

مراحل عملية الخلق من يينغ Ying إلى سيك SIK

من يينغ Ying الفعل ، الآليات ، العمليات التي يتحققُ الهدفُ من خلالها تأتي سيك SIK ، أو الظهورُ الخارجي أو التجلي الفيزيائي لذلكَ الهدف .

انظر في الداخل - الخلق من الداخل إلى الخارج

فكر فيما يلي : المظهرُ الخارجي هو تعبيرٌ عن الواقعِ العميق . ماذا يخبرني مظهري الخارجي؟ وضعُ حياتي هو تعبيرٌ عن معتقداتي الجوهريةِ الداخلية ، ومواقفي ، ومشاعري ، وأفعالي المتكررة . عند النظرِ إلى حياتي بموضوعيةٍ يمكنني القول : "ما الذي كانَ يعتقدهُ الشخص (أنا) الذي خلقَ هذا الوضعَ في حياتي؟"

الثمرة/ الخلاصة:

أعيشُ في دايتون أوهيو، وهناك الكثيرُ من المتاحفِ المعروفةِ هنا. أولها هو متحفُ سلاحِ الجوِّ التابعُ للولاياتِ المتحدة الأمريكية في قاعدةِ رايت باتسون الجوية، وهو أكبرُ متاحفِ القوى الجويةِ في الولاياتِ المتحدة الأمريكية، ويعود اسمهُ إلى الأخوين رايت.



والمتحفُ الثاني كان أولَ متحفٍ للفنونِ القتالية في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو مكرَّسٌ لفنِّ الوينج تشان: متحف فينغ تسون، وهو أيضاً مركزٌ عائلتي في الفنون القتالية. فلننظر في هذين المثالين، حول كيفيةِ تطبيقِ عمليةِ الصنع. تمثَّـلَ تركيزُ الأخوين رايت فعلياً في سعيهما إلى صنعِ طائرة. وتمثلَ تركيزُ الرهبان القدامى في سعيهم إلى إيجادِ فنونٍ قتاليةٍ، ونظامٍ للتنميةِ الذاتيةِ يستندُ إلى حكمةِ الكون.

الأخوان رايت:

فكرَ الأخوان رايت في اختراعِ الطائرةِ الأولى ، وبالعودةِ لتتبعِ العمليةِ منذ بدايتها . تم تصنيعُ الطائرةِ الأولى من خلالِ آلياتٍ فيزيائية يينغ Ying ، مثل الغرزاتِ ، والغراءِ والخياطة . أما يينغ Ying الأفعالُ وهيئاتُ الأجنحة ، التي يجب أن تحققَ الحركيةَ الهوائيةَ المناسبة فقد تم توجيهها من قبلِ يي Yi (الفكرة) الصحيحة ، النيةِ الصحيحة ، والفهمِ الذهني لصيغِ الحركيةِ الهوائية ، والآلياتِ ، وهدفِ الطيران . يجب أن تتطابقَ يي Yi مع فيزياءِ الطيرانِ ، بما في ذلكَ مبادئُ الرفعِ وعلمُ حركيةِ الهواء ، والتي تم تطويرها من حقائقَ يمكن مراقبتها ، ومتوافقةٍ (غير متعارضةٍ) مع ليي LEi ، القانون الكوني . فات FAAT الحقيقةُ المطلقة ، هي أن كلَّ شيءٍ طاقةٌ بأشكالٍ مختلفة ، وكلُّ شيءٍ ممكن . كانت سيوت SEUT أو الصفةُ المميزةُ للأخوين رايت ، هي براعتهما في الرياضيات ، وخبرتهما في الميكانيك ، ودقتهما في التفاصيلِ العلمية ، وشخصيتاهما المتكاملتانِ والتي تميزتْ بالتفرُّد الشخصيِّ الذي ولَّـدَ الطاقةَ للتوصلِ إلى هذا الاختراع . وباختراعهما هذا الأثقلِ من الهواء ، وعمليةِ الطيرانِ الـمُـغذَّى بالطاقةِ ذاتياً ، عملتْ أحلامُ الأخوين رايت ، وإبداعهما على تغييرِ مصيرِ البشرية .

نظام وينج تشان:

هناكَ تنوعاتٌ كثيرةٌ ضمنَ مجتمعِ وينج تشان اليوم ، يمكن تشبيهها على المستوى السطحيّ بالأزهارِ في حقل ، كل منها تحمـلُ فريدٌ لجذرٍ مختلف . تتبعُ هذه الأشكالُ إلى قادةٍ مختلفينَ من الأساتذةِ البارعين ، والمتنوعينَ بحكمِ الطبيعةِ الذاتيةِ للتفسيرِ الشخصي . عندما نتعمقُ أكثرَ في وينج تشان كنظام ، نجدُ أن الخطوةَ التالية هي يينغ Ying . نبدأ عندَ هذا المستوى برؤيةِ مظاهرَ متشابهةٍ بناءً على الآلياتِ في أشكالِ القتالِ القريبِ مثل تان



Taan ويونغ Bong وفوهك Fuhk . تبدو حركاتُ سيو نيم تاو Siu Nim Tau متفقةً من حيث المبدأ بين خطوطِ وينج تشان وعائلاتها . وعند هذا المستوى أيضاً تتغايرُ الآلياتُ تبعاً للتعبيرِ الشخصيِّ المستندِ إلى حقيقةِ أن الصيغةَ الأصلية ليستْ معروفةً عالمياً ، رغم أنها المفهومُ الأصليُّ الذي استخدمَـهُ هذا النظامُ لتحقيقِ الكفاءةِ القصوى من خلال الشكلِ المثلثيِّ لجسمِ الإنسان في الأبعادِ الأربعةِ للزمان والمكان .

توصل مؤسسو فنِّ الوينج تشان في معبدِ الشاولين ، إلى الفكرةِ الصحيحة ، أو يي Yi الصحيحة : بدلاً من توليدِ مزيدٍ من التقنياتِ ، أو تحسينِ السرعةِ والقوة ، ركزَ هؤلاءِ على كيفيةِ تحقيقِ الكفاءةِ في التناغمِ مع واقعِ الزمانِ والمكان والطاقة . وتوصلوا إلى أن حققوا هذا النظامَ ، من خلالِ مجموعةٍ من المفاهيمِ بناءً على إدراكهم ، وخبرتهم بالمبادئِ الكونية ، والقوانين التي تحكمُ البُـعدَ الفيزيائي ، لِـي LEi (قانون الكفاءة) ، بدلاً من سيك SIK (كيف سيبدو هذا) ، أو يِنغ Ying (كيف سيعمل) ، والخاصةُ جميعها بالتفسيرِ الشخصي . تمتعَ المؤسسونَ بمستوىً عالٍ من التبصرِ في طبيعةِ الحياةِ ، والواقعِ وذلك نتيجةَ تركيزهم على الرعايةِ الروحانية . وإدراكهم أن كلَّ شيءٍ في العالمِ الفيزيائيِّ غير دائم ، وأن كلَّ شيءٍ متغيرٌ باستمرار ، وأن التعلقَ بالماضي أو المستقبلِ وهم .

تمثلَ الهدفُ الأسمى للمؤسسينَ ، في حالةِ التدفقِ في واقعِ هنا والآن ، وصولاً إلى تحقيقِ الانفصالِ والخواء . وأدركوا المستوى فات FAAT ، ولم يكن هذا ليكون ممكناً ، لولا المؤسسينَ العاملينَ على المستوى سيوت SEUT ، ومن مرحلةِ الاستنارة .

حين تصلُ . . . بعد أن تستخدمَ هذه الأدواتِ ، إلى تحقيقِ هدفٍ ما ، وتستحضرَ واقعاً جديداً . . . لا تعودُ تعيشُ في مستواك الوجوديِّ السابق . بل يشبهُ الأمرُ كونكَ على قمةِ جبلٍ . لم تكنْ وأنتَ في قعرِ الوادي لترى ما تراهُ الآن . وتتسارعُ الحياة إلى ارتفاعاتٍ جديدة . هل يصبحُ الأمر أكثرَ سهولةً بعد أن تصعدَ ذاك الجبل؟ لا يتعلقُ الأمرُ بالسهولة . بل يتعلقُ بكونكَ على الدرب الخاصِ بالإنسان ، وتعيشُ حقَّـكَ الموروثَ كإنسان . ستكونُ مسافراً على دربِ الرضا الدائمِ ، متوسعاً في قدراتكَ الكامنة .

انظر في الداخل – الراحة، اليُسْر، الرضا

فكر فيمايلي: إلى أية درجةٍ تخضعُ حياتكَ إلى البحثِ عن الراحةِ، والتسلية وروحِ الهروب. إن الإكثارَ من هذه يُـخرجُ الحياةَ عن اتزانها، ويغذي الرغبةَ بالمزيدِ أكثرَ فأكثر. ينبعُ الرضا في الحياةِ، من كونك ذاتَـــكَ الحقيقية. ما الذي يمكنُ أن تفعلهُ اليومَ لو أنكَ بلا حدود؟



السيطرةُ الداخليةُ، والتناغمُ الخارجي

EXTERNAL	EXTERNAL داخلي	EXTERNAL خارجي
HEAVEN السماء	THINKING التفكير	TIME الزمان
EARTH الأرض	FEELING المشاعر	SPACE المكان
HUMAN الإنسان	/ACTION INTENT الفعل / النية	ENERGY الطاقة

تمثلُ السماءُ والأرضُ والإنسانُ، ثالوثَ الشاولين، كما ترى في الشكلِ أعلاه. وأشكالِ السماءِ والأرضِ والإنسانِ المثلةِ كدائرةٍ للسماءِ ومربعٍ للأرضِ ومثلثٍ للإنسان. وفّـر رهبانُ الشاولين لمدةٍ تزيد عن 15 قرناً من الزمانِ، البيئةَ المناسبةَ للدراسةِ واستشكافِ التناغم، والسعي للاستـنارةِ، بطريقةٍ قاربت حدَّ الكمال. ويعرف الكمالُ في الطبيعةِ بأنه الكفاءةُ القصوى، وهو بالعودةِ إلى الطبيعةِ الأصليةِ: ما لا يمكنُ الأخذُ منهُ، ولا الإضافةُ إليهِ، كما هي الأشكالُ الثلاثةُ المثاليةُ للدائرةِ والمربعِ والمثلثِ المعبرِ عنها على غلافِ هذا الكتاب.





لمحة عن الغراند ماستر بيني مينغ

ممارسٌ للفنونِ القتاليةِ معروفٌ عالمياً، مدربٌ وحكم. كرّس بيني مينغ حياته بأكملها لميدانِ للفنون القتالية منذ أن كان في العاشرةِ من عمره. ظهرَ في نشراتِ الأخبارِ ومنشورات الفنونِ القتالية كواحدٍ من ألمعِ ممارسي الفنونِ القتالية في العالم. قدمَ كذلك عدداً لا يحصى من العروضِ العالميةِ للفنون القتالية، وأذهلَ الحضور بقدراتهِ الفذةِ في التركيزِ والسرعةِ والتقنيات الخاصة!

الغراند ماستر مينغ من الجيلِ 73 المتحدر من أحد أعظمِ فلاسفة الصينِ مينسيوس Mencius. وهو الخليفة المباشرُ لكونفوشيوس، أحد أعظمِ الفلاسفةِ في تاريخ الصين. قادهُ الولع الموروث بدراسة الفلسفة و"طبيعة الأشياء" إلى رحلةِ حياته التي قضاها في بحث الواقع.

ولا مكان يكون الواقع أشد كثافةً وضوحاً من دراسة الفنون القتالية والعلوم. وبإخلاصه لبحثه درس بيني مينغ الفنون القتالية في أنحاء الشرق والغرب. وباشر تدريبه على الفنونِ القتالية في هونغ كونغ (الجودو-1970) بدأ بتوسيعِ مهاراته بالتدربِ على التيكواندو في عام 1974 على يد الغراند ماستر ي.س كيم (9دان) في الولاياتِ المتحدة الأمريكية. كما تدربَ على فن التيكواندو على يد الغراند ماستر ك.ج. بارك كبير الحكام السابق في Kuk Ki Won والمركز العالمي للتيكواندو Headquarters for Tae Kwon Do. حظي بشرف الدراسة تحت إشرافِ عددٍ من أساتذة الكونغ فو من أنماطٍ مختلفة بدءاً من عام 1981 حيث شرعَ بيني مينغ بدراسةٍ موسعةٍ للفنون القتاليةِ أخذته إلى: هونغ كونغ (1981- لتاي تشي مانتيس ووينج تشان)، البر الرئيس في الصين (1983- معبد الشاولين وجامعة سيخوان الرياضية) وتايان (1985- شاولين تشي كونغ).

بدأ الغراند ماستر بيني مينغ تدريبَ الوينج تشان كونغ فو في هونغ كونغ عام 1981



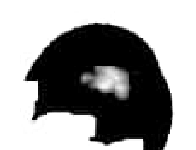
على يدِ النجمِ السينمائي سيفو ليي هوي سانغ، وهو من تلاميذِ جيو وان. بعد عام من الدراسة المكثفة على يد لي هوي سانغ قطع الغراند ماستر بيني مينغ دراسته عائداً إلى الولايات المتحدة الأمريكية. واستأنف التدريب المكثف على يد سيفو موي يات في مدينة نيويورك عام 1985. بدأ بتدريب الكونغ فو رسمياً عام 1986.

في عام 1994 بدأ الغراند ماستر بيني مينغ رحلةً أخرى للتبحرِ في النظامِ مع سيفو موي يات وذلك ضمنَ جلساتٍ خاصة. بمباركةٍ من يات بدأ رحلةً مركزةً في دراسة النظام في عام 1995 من خلال جلسات خاصةٍ مع عمه الروحي في الكونغ فو إيب تشينغ

يحملُ الغراند ماستر بيني مينغ رخصةً كبيرِ المستشارين (الدرجة7) من متحف فينغ تسون Ving Tsun Museum، وجمعية فينغ تسون الرياضية Ving Tsun Athletic Association، واتحاد موي يات العالمي Moy Yat International، يحمل رخصة الاتحاد الدولي للتيكواندو من الدرجة السادسة من مستوى الحزام الأسود يحمل رخصة من كراف ميغا انترناشيونال كمدرب كراف ميغا Krav Maga.

مع تأسيسِ مشروعِ متحف فينغ تسون 1993Ving Tsun، اندفعَ الغراند ماستر بيني مينغ وراءَ شغفه بدراسة وينج تشان وانطلقَ بتسارعٍ متزايد مع تسلمه لمنصبهِ الجديد قيّماً على المشروع. وبهدف توسيعِ معارفه بنظام الوينج تشان الأصلي، سعى إلى المزيد من البحث والتدريب في خطوط كثيرة مختلفة من نمط إيب مان. ودرس الغراند ماستر مينغ هونغ فا يي وينج تشان Hung Fa Yi Wing Chun ويبدو أن هذا النمط كان من أوائل النسخ التي ظهرت عن نظام الوينج تشان. وإلى جانب سعيه لزيادة علومه في الوينج تشان وتاريخ الشاولين الجنوبي، عرف الغراند ماستر مينغ أيضاً

كمدربٍ بارزٍ على نظام تشي سيم وينج تشان Chi Sim Weng Chun، وهو نظام يرجح أنه من أوائل أشكال هونغ غا Hung Ga. في عام 2008 تم الاتصالُ بالغراند ماستر مينغ ومتحف فينغ تسون من قبل مجموعة من أعضاء نظام الشاولين هيك كي بوين إينغ تشون Hek Ki Boen Eng Chun، بهدف إلقاء مزيد من الضوء على هذه النسخة قليلة الانتشار من وينج تشان والتي تنتشر في إندونيسيا. مع بدء البحث في



هذا الخط تأثر الغراند ماستر مينغ بعمق المعرفة والشخصية الإيجابية التي ميزت الكبار في هذا النظام. حافظ نظام الشاولين هيك كي بوين إينغ تشون Hek Ki Boen Eng Chun على الكثير من مفردات اللهجة الفوكينية ومصطلحاتها، حتى في مواجهة ملاحقة الحكومة الإندونيسية وقمعها لهم، ومع استمرار البحث تم قبولُ الغراند ماستر مينغ ضمن عائلة الشاولين هيك كي بوين إينغ تشون Hek Ki Boen Eng Chun، وعمل بلا كلل في الحفاظ عليها والترويج لهذا النظام كمدير للبرنامج العالمي وأول مدرب مرخص في الولايات المتحدة الأمريكية.

مثّلت الشاولين هيك كي بوين إينغ تشون Hek Ki Boen Eng Chun القطعة الأخيرة في الأحجية التي بدأ بحلها قبل عشرين عاماً، حين بدأ البحث في الأصول الحقيقية للوينج تشان. وبحلول عام 2014 توقف الغراند ماستر مينغ ومتحف فينغ تسون عن لعب دور الترويج لأي خط من خطوط وينج تشان للتركيز على المهمة الخاصة بالمتحف، وهي الترويج لجميع الخطوط في محيط بعيد عن السياسة.

مدرسة الغراند ماستر مينغ معروفة عالمياً، وهي تتبع إلى محفل الشاولين، ومندمجة مع اتحاد موي يات فينغ تسون Moy Yat Ving Tsun الدولي (الولايات المتحدة الأمريكية)، وجمعية فينغ تسون الرياضية Ving Tsun Athletic Association (هونغ كونغ)، وفاتسان جينغ مو Fatsaan Jing Mo (الصين)، واتحادي ووشو وكوشو للكونغ فو Wushu and Kuoshu Kung Fu Federations (الولايات المتحدة الأمريكية)، والاتحاد الدولي للتيكواندو World Tae Kwon Do Federation (WTF)، وكراف ميغا انترناشيونال Krav Maga International.

تم اختيار فنون مينغ القتالية في عام 1994 لجائزة أفضل 200 مدرسة في أمريكا الشمالية وذلك من بين أكثر من 15,000 متنافساً. منذ ذلك الوقت نما مينغ ليتحول إلى شبكةٍ من الفروع المتداخلة التي تقدم نظاماً متكاملاً يستخدم الشكل الأكثر عراقةً من الفنون القتالية التقليدية الأصيلة، والعلوم والتطوير. وقد تخرج من هذه المدرسة عدد كبير من الأساتذة والمدربين، وتعتبر مدرسة مينغ للفنون القتالية واحدةً من مدارس قليلة حول العالم ممن تقدم العلوم القتالية للشاولين هيك كي بوين Shaolin Hek Ki Boen،

وهونغ فا يي وينج تشان Hung Fa Yi Wing Chun، ويب مان وينج تشان Ip Man Wing Chun، وتشي سيم وينج تشان Chi Sim Weng Chun.

توصل الغراند ماستر مينغ في أبحاثه في عام 2014 إلى أصول نظام وينج تشان من خلال إكماله لتدريب ترخيصه مدرباً في معبد الشاولين، وذلك كجزء من مجموعةٍ أولى من غير الرهبان المرخصين كمدربين في الشاولين كونغ فو. أنهت هذه الرخصة رحلة الغراند ماستر مينغ التي انطلقت منذ عام 1981.

يعتبر الغراند ماستر بيني مينغ ممارساً للفنون القتالية من المستوى العالمي، ويحمل مؤهلات عالية الوثوقية. وفيما يلي نماذج عن سيرته وخبراته:

- مؤسس هونغ لونغ سين فو فات مون باي Hung Lung Sin Fu Faat Mun Paai (الشاولين وينج تشان)
  - المؤسس الرئيس وكبير مدربي مينغ للفنون القتالية في دايتون، أوهيو
  - المؤسس الرئيس والقيّم على متحف فينغ تسون في دايتون أوهيو.
- مرب مرخص في تدريب فنون الكونغ فو القتالية من معبد الشاولين، الصين
- سوهو مرخص من فن الشاولين هيم كي بوين Shaolin Hek Ki Boen من الجيل الخامس والدرجة الخامسة.

كبير مدربي المستوى الأعلى

- مرخص من قبل سيفو Sifu في هونغ فا يي وينج تشان Hung Fa Yi Wing Chun.
- مرخص من قبل سيفو Sifu في تشي سيم وينج تشان Chi Sim Weng Chun
- مرخص ككبير مدربين من الدرجة السابعة، من قبل جميعة فينغ تسون الرياضية Ving Tsun Athletic Association هونغ كونغ
- مرخص من الدرجة السابعة بلاك ساش موي يات فينغ تسون كونغ فو Black Sash Moy Yat Ving Tsun Kung fu.
- مرخص من الدرجة السادسة للحزام الأسود في التيكواندو من الاتحاد الدولي



للتيكواندو WTF

* حائز على مرتبة مدرب في تشين نا Chin Na، تشي كونغ Qigong، تاي تشي تشوان Tai Chi Chuan، كراف ميغا Krav Maga.

* مقدم الفنون القتالية في قنوات تلفزيونية ووسائل إعلامية وغيرها من البرامج على أقراص مضغوطة.

* محاضر ومدرب في الفنون القتالية للأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية في الشرق الأوسط.

* له 9 كتبٍ وعدد كبير من المقالات الصحفية

* بطل محلي وعالمي في الكونغ فو.

* بطل محلي وعالمي في التيكواندو.

* حامل ألقاب البطولات العالمية في الفنون القتالية بروديوس ستايت Produce State وناشيونال National، وبان أم PanAm

* حصل على جائزة المدرب المتميز وصالة الشرف العالمية.

* مدير عالمي وحكم في منافسات USAWKFA Wing Chun، USAT TKD.

* يحمل شهاة الدكتوراه في الفلسفة في العلوم القتالية من الجامعة الدولية كلية الأعمال التقنية والإدارة.

* مساعد بدرجة علمية في الوخز بالإبر الصينية.

* مدرب مستشار في المراكز الثقافية الصينية في دايتون، وسيسيناتي، أوهيو.

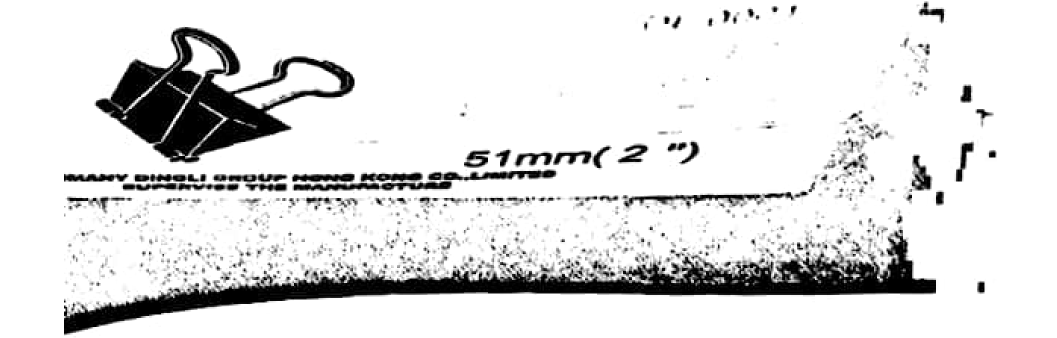
يبذل الغراند ماستر جهده في تحقيق الجودة، في تعليمه وليس الكمية. ويهدف إلى تطوير "نخبة النخبة" يشجع كل طالب على بذل جهده في الوصول إلى درجة "ماستر" وتحقيق العتبة الأعلى في الفنون القتالية من خلال تكريس الذات، والمعرفة، والصبر. إن التدرب على يد الغراند ماستر مينغ هو عملية تعلم حقيقية وتجربة تفيد الطفل الصغير والمواطن رفيع الشأن.





الغراند ماستر مينغ خلال مسيرته المهنية!




51mm(2 ")

لمزيد من المعلومات

info@iAcademyPD.com
Tel:+965 66691299

لبرامج الجراند ماستر مينج

في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

الإتصال بالأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

training@iAcademyPD.com
Tel:+965 66647249

كلمة شكر

شكري وامتناني لمعلميّ:

لي هوي سونغ أول معلم لي في فن وينج تشان القتالي، والغراند ماستر موي يات معلمي الأساسي من عائلة إيب مان، الذي أوصلني إلى مستوى المفهوم. ساعدتني حكمته في التعمق، لأنه بدأ تدريبه لي من مستوى عميق.

الغراند ماستر لي معلمي في تونغ بي. وقد عمل بدوره في العمق الذي كنت أبحث عنه، متحدثاً عن الحقائق الكونية بطريقته الخاصة.

وكل الأساتذة الكرام الذي شاركوني برحابة صدر كل معارفهم عن الأنظمة في العمق لأتمكن من إنهاء بحثي في متحف فينغ تسون، وإكمال درجة الغراند ماستر في رؤية موي يات لفلسفة الفنون القتالية. وشكر خاص للغراند ماستر أندرياس هوفمان الذي عرفني على خمس حكم للشاولين ضمن رؤية خط تشي سيم.

والشكر لزوجتي الرائعة سونمي بارك مينغ القوية والجميلة وحاملة الحزام الأسود في التيكواندو المرأة الوحيدة في العالم التي سارت إلى جانبي على طول طريق

حياتي ورحلتي في الفنون القتالية. وإلى أولادنا الثلاثة فينسنت، وسبنسر، وديريكسون مينغ فلتكن حيواتكم مليئة بالفرح نفسه الذي أدخلتموه إلى حياتي.





إنتاج الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

www.iAcademyPD.com

ترجمة : جانبوت

مراجعة الترجمة : د. صلاح الراشد

إشراف وتنسيق: عبير نوفل بركات

متابعة : محمد عبدالستار شنب

